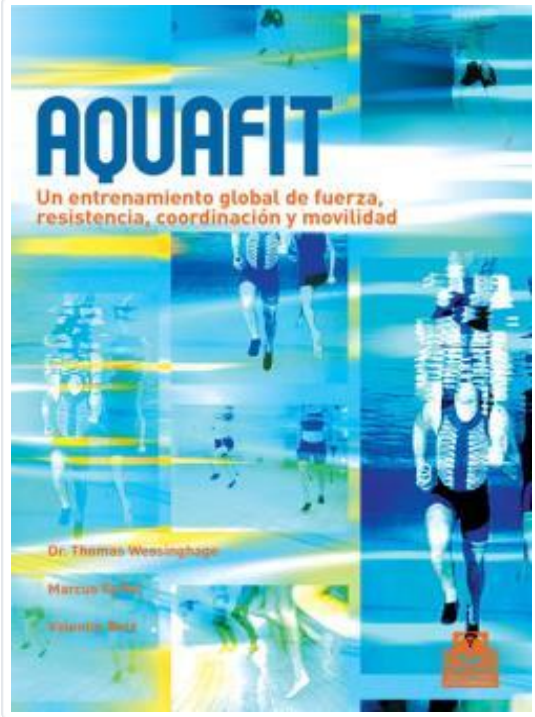
Varios; Wessinghage, Thomas

Aquafit. Entrenamiento global de fuerza, resistencia, coordinación y movilidad

UN ENTRENAMIENTO GLOBAL DE FUERZA RESISTENCIA COORDINACION

Un entrenamiento global suave para todas las edades

Aqua-Fit es una combinación de carrera en el agua (Deep Water Running) y gimnasia acuática en la parte más profunda de la piscina. Tanto las personas no entrenadas como los deportistas de competición podrán moverse a cámara lenta con la ayuda del material de flotación de neopreno, flotando en la piscina o en aguas abiertas, mejorando así su forma física. Con la práctica de fáciles ejercicios y de diferentes tipos de pasos podrá fortalecer los diferentes grupos musculares de forma dirigida venciendo la resistencia del agua y efectuar así un entrenamiento cardiovascular eficiente. Conocidos deportistas profesionales, el Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel y Valentin Belz nos explican los principios más importantes de esta disciplina única y nos muestran, acompañados de numerosas ilustraciones, cómo llevar a cabo los diferentes programas de ejercicios correctamente y como estructurar su programa de entrenamient



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fitness/Aeróbic
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	178
Neurria	215x150x mm.
Pisua	360
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480190275
PVP	5,50 €
PVP,BEZik gabe	5,29 €

9788480190275