

DVD su sviluppo di forza reattiva e potenza con il Bosu



Riferimento

Codice 21120

-
-

Opzioni

Descrizione

DVD che illustra tecniche per lo sviluppo di forza e resistenza muscolare, agilità ed equilibrio.

Il DVD si divide in 4 parti:

- riscaldamento ed esercizi di familiarizzazione con la superficie dinamica del Bosu
- parte I: parte inferiore del corpo, esercizi per preparare i muscoli a reagire velocemente ed efficacemente
- parte II: lavoro alternativo con i muscoli della parte superiore del corpo
- parte III: culmine del lavoro, sezione dedicata allo sviluppo di reattività e agilità

Durata totale 1:07:14