Título:

Autor:

Precio: $515.00

Editorial:

Año: 2008

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480190275

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.