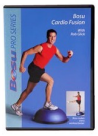
DVD Cardio Fusion con il Bosu

Codice: 2112P



Descrizione

Questo DVD introduce un tipo di lavoro con il Balance Trainer in cui si fondono movimenti tipici dello step e della -cardio dance-, forma atletica e coreografia.

Il DVD si divide in 4 parti:

- riscaldamento ed esercizi di preparazione all'utilizzo della superficie dinamica del bosu
- fusion I: simulazione dello step ed esercizi di stabilizzazione ed agilità
- fusion II: movimenti che fondono componente atletica e lavoro aerobico
- fusion III: esercizi di coordinazione basati su coreografia e tecniche di sviluppo dell'equilibrio
- stretching dinamico e defaticamento

Durata totale 1:02:42