

COMECE AGORA!

BOSU[®] Balance Trainer

Exercícios para Fortalecimento do Core e um Corpo Supertonicado.



Jane Aronovitch, Miriane Taylor, Colleen Craig

Phorte
editora

Resumo de Comece Agora! Bosu Balance Trainer

Comece agora! lida com o poder do BOSU para remodelar todo o seu corpo enquanto fortalece seu core e seus músculos estabilizadores. Ao demonstrar como você pode adaptar exercícios familiares - como avanços, abdominais, elevações de perna, flexões e muitos outros, ao BOSU, este livro transforma movimentos simples em exercícios divertidos, desafiadores e altamente eficazes.

Com mais de quatrocentas fotos passo a passo, Comece agora! ilustra mais de oitenta exercícios sobre o BOSU que produzem resultados sem igual para: - tonificar os músculos; - esculpir o corpo; - queimar gorduras; - postura e alinhamento; - concentração mental; - condicionamento esportivo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)