

MaryBeth Pappas Baun

**2<sup>a</sup>**  
**EDIÇÃO**

# Exercícios de **HIDROGINÁSTICA**



Exercícios e rotinas  
para tonificação,  
condicionamento  
físico e saúde



Manole

# Resumo de Exercícios de Hidroginástica. Exercícios e Rotinas Para Tonificação, Condicionamento Físico e Saúde

Exercícios de Hidroginástica motiva dezenas de milhares de pessoas no mundo inteiro a se envolverem em exercícios aquáticos. O livro oferece instruções de movimentos fáceis de entender e de realizar, juntamente com fotografias na água e fora dela que tornam a sua execução bastante simples.

Também oferece o que você precisa para ter sucesso com exercícios aquáticos, como participante ou instrutor. Você adquirirá informações complexas e concisas para obter os melhores resultados para os seus objetivos e o tipo de conhecimento que precisa para melhorar suas habilidades e abordar preocupações especiais.

Esta obra inclui diversos estilos, equipamentos e movimentos que geraram um novo entusiasmo no mundo dos exercícios aquáticos e dicas sobre as melhores maneiras de usar sua energia para tornar-se funcionalmente forte, além de ganhar uma aparência sadia e atraente.

Muitos concordam que a melhor parte desta edição é o corpo tonificado e enxuto que você pode conquistar com os novos movimentos de estabilização central e melhora da postura para esculpir seu abdome, torso, quadril e nádegas.

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