

GAIAM: dimagrire con il cardio fitness (DVD+Libro)



Codice: 247535

Prezzo: € 15,50

Descrizione

Un programma di esercizi decisamente originale e divertente per tenersi in forma a ritmo di musica e a passo di danza.

Che vogliate perder peso, tonificare i muscoli o ridurre il giro vita, questo è il programma ideale per ottenere ottimi risultati divertendovi!

Alternando passi di danza più classici a originali movimenti, Allie DelRio Pointer, master instructor di The FIRM®, vi guiderà in semplici esercizi per allenare cuore e gambe.

Il metodo The FIRM®, o "Synergy Training", nasce dall'unione del cardio fitness (aerobica e step moderato, che aiutano a bruciare calorie) con un programma di esercizi con pesi leggeri, per tonificare la muscolatura e scolpire ogni zona del corpo. Un metodo ideale per ottenere, attraverso esercizi efficaci e divertenti, il fisico che sognate. Per caricarvi di energia e sentirvi più sicure. E non solo per sentirsi in forma...ma anche per apparire più belle!

Con Allie DelRio Pointer, master instructor di The FIRM®.

Avvertenze: Gli esercizi presentati in questo DVD non sono adatti a tutti. Per ridurre il rischio di infortuni, consultare il proprio medico prima di iniziare il programma di esercizi.

Formato Video: PAL 4:3