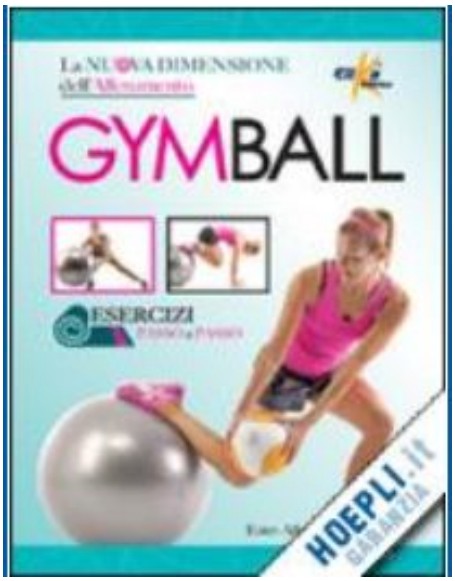
In libreria: Gym ball

La gym ball, o Swissball, è un attrezzo diffuso, ma dalle potenzialità ancora sconosciute. I benefici sono molteplici e riguardano la propriocezione, la postura, la forza e la tonificazione.

Questo libro è dedicato a tutti coloro che vogliono sperimentare il divertente e innovativo metodo di allenamento con la gym ball, ma al tempo stesso l'intento è offrire nuovi spunti e stimoli agli addetti ai lavori. I personal trainer e gli istruttori di fitness possono usarla per diversificare l'allenament,o i preparatori atletici per prevenire gli infortuni e migliorare la performance dei propri atleti e gli istruttori di pilates per trovare una più ampia varietà di esercizi.



Attraverso una selezione di esercizi pensati per vari livelli e obiettivi, arricchiti di consigli pratici e schede di allenamento, anche voi potrete costruirvi un programma su misura e trovare in questo attrezzo un ottimo partner per il vostro allenamento.

Albini, E. (2014). Gym ball, esercizi passo a passo. Cesena: Editrice Elika

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO