

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Aquafit. Un Entrenamiento Global de la Fuerza

**Autor:** Wessinghage/ Ryffel/ Belz

**Precio:** \$515.00

**Editorial:**

**Año:** 2008

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480190275

Aqua-Fit es una combinación de carrera en el agua (Deep Water Running) y gimnasia acuática en la parte más profunda de la piscina. Tanto las personas no entrenadas como los deportistas de competición podrán moverse a cámara lenta con la ayuda del material de flotación de neopreno, flotando en la piscina o en aguas abiertas, mejorando así su forma física. Con la práctica de fáciles ejercicios y de diferentes tipos de pasos podrá fortalecer los diferentes grupos musculares de forma dirigida venciendo la resistencia del agua y efectuar así un entrenamiento cardiovascular eficiente.