

## **BODY BARS**

Το **Body Bars** είναι προπόνηση αντοχής εκτελώντας πολλές επαναλήψεις χρησιμοποιώντας μπάρα με ελαφριά βάρη και έχει διάρκεια 30-45 λεπτών. Βελτιώνει την μυϊκή τόνωση χωρίς να ενισχύει την αύξηση όγκου ενώ παράλληλα επιτυγχάνει τη μυϊκή ενδυνάμωση. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διαμορφώσετε και να δυναμώσετε το μυϊκό σας σύστημα είναι να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα δύναμης.