

TOTAL BODY

Το **Total Body** είναι ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα! Οι ασκήσεις εκτελούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να ενεργοποιούνται πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα, χρησιμοποιώντας λάστιχα, αλτήρες αλλά και το ίδιο το βάρος του σώματός σας. Το πρόγραμμα είναι κατάλληλο για όλους τους ασκούμενους.