

INSTRUCTOR STARK BODY FLYING - S1

CONTENIDOS

1. BODY FLYING®: EL MÉTODO.
2. PRINCIPIOS DEL MÉTODO.
3. CONCEPTO CLAVE: EL CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO.
4. ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN PARCIAL Y TOTAL.
5. TÉCNICA DE INVERSIÓN: BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES.
6. RELAJACIÓN.
7. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO.
8. PREPARACIÓN.
9. EJERCICIOS.
10. HOME TRAINING.
11. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN.

