



## DVD Trigger Point - SMRT Core niveau 3



**disponible jusqu'à épuisement du stock**

**Pas pour les amateurs ! Si vous maîtrisez le niveau 2, il est temps pour vous de vous attaquer au niveau 3 !**

**CHF 14.50**

Au "push & pull" s'ajoutent la pression et la tension isométrique lorsque l'exercice est le plus intense. Nous vous amenons au point le plus dur de l'exercice - et vous devez faire une pause dans cette position. Il faut de la force pour réaliser l'exercice et une incroyable stabilité pour maintenir la contraction. La maîtrise du corps est une condition préalable à la SMRT - Core Level 3 ! .

Langue : anglais

"