

G.A.G.



G.A.G. è un termine formato dalle lettere iniziali delle parole Gambe, Addome e Glutei e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo.

È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

A che cosa serve

Il GAG è un allenamento molto diffuso nelle palestre e nei centri fitness dove è generalmente utilizzato per modellare la parte inferiore del corpo.

GAG è un termine formato dalle lettere iniziali delle parole Gambe, Addome e Glutei e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo.

È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

A che cosa serve

Il GAG è un allenamento molto diffuso nelle palestre e nei centri fitness dove è generalmente utilizzato per modellare la parte inferiore del corpo.