



VELLA,M; Vella, Mark

Mujeres. Anatomía & Musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición

DE LA FUERZA Y LA CONDICION FISICA

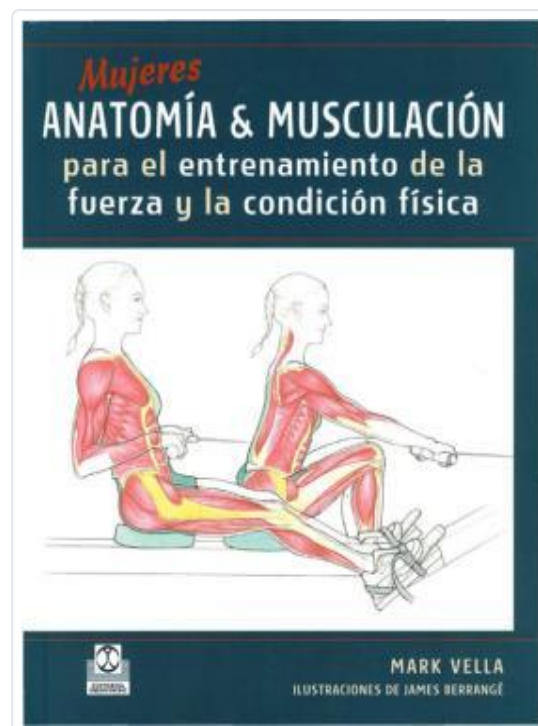
Una guía gráfica, una obra de consulta y una herramienta única para todas las mujeres interesadas en conocer cómo funciona su cuerpo, cuándo hacer ejercicio y cómo confeccionar su propio programa de entrenamiento.

Mas de 90 ejercicios, desde los ejercicios con mancuernas y pesos fijos hasta las rutinas con máquinas y actividad aeróbico, para que puedas esculpir todo tu cuerpo

Todos los ejercicio se acompañan de ilustraciones anatómicas detalladas que muestran exactamente qué músculos se usan y cómo

Secciones separadas para trabajar de forma específica los abdominales, el tórax, la espalda, los hombros, los brazos, las piernas y las caderas

Pruebas exclusivas de evaluación física que te permitirán preparar tu propio programa personal de ejercicios, sea cual sea tu nivel de entrenamiento, condición física o edad.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Musculación
Pàgines	144
Mida	290x230x mm.
Pes	790
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199926
PVP	31,50 €
PVP sense IVA	30,29 €



9788480199926