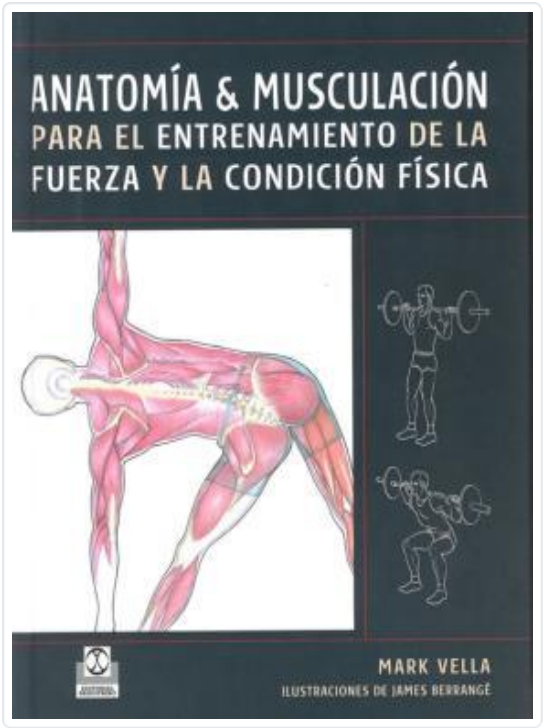

VELLA,M; Vella, Mark

Anatomía & musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física

DE LA FUERZA Y LA CONDICION FISICA

CONTENIDO

Aprender la técnica correcta y las posiciones iniciales para conseguir un entrenamiento más efectivo

Más de 90 ilustraciones anatómicas de ejercicios para los pectorales, las piernas y las caderas, la espalda y los hombros, los brazos y los abdominales.

Ejercicios para máquinas específicas, pesos libres, peso corporal y estiramientos.

Adecuado para todos los niveles, desde el principiante hasta el avanzado.

Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Páginas	144
Tamaño	275x210x mm.
Peso	800
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199230
PVP	13,90 €
PVP sin IVA	13,37 €

9788480199230