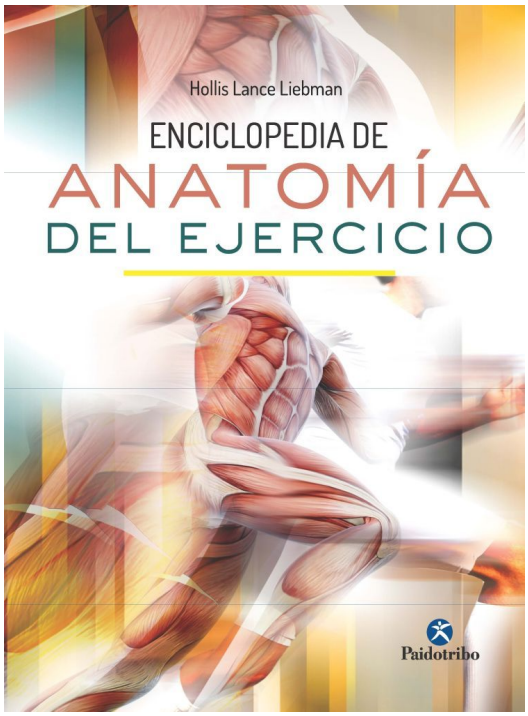

lance liebman, hollis

Enciclopedia de Anatomía del Ejercicio

La Enciclopedia de anatomía del ejercicio, de Hollis Lance Liebman, es una completa guía de referencia y consulta sobre ejercicio y forma física, con instrucciones precisas y profusamente ilustrada con fotografías y dibujos anatómicos.

Presenta 125 ejercicios y estiramientos, reseñados paso a paso, con explicaciones claras, fotografías en acción e ilustraciones anatómicas detalladas que señalan los músculos implicados en cada ejercicio. Así, es posible realizarlos con un estilo

perfecto, y lograr los mayores beneficios.

La Enciclopedia de anatomía del ejercicio ofrece también un completo programa de entrenamiento deportivo, a distintos niveles, para cincuenta deportes concretos. Cada practicante de una determinada disciplina deportiva podrá conseguir así la forma física óptima para la práctica de su deporte preferido.

La Enciclopedia de anatomía del ejercicio incluye también programas de entrenamiento y mantenimiento de una buena forma física para las más variadas situaciones de la vida cotidiana, desde fortalecer la espalda o el corazón hasta incrementar la fuerza general o evitar los males de la vida sedentaria. Otros programas de puesta a punto ?únicos en este ámbito? muestran cómo fortalecer o tonificar zonas corporales es...

Editorial	Paidotribo
Colección	Anatomía
Páginas	392
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1370
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105710
PVP	54,50 €
PVP sin IVA	52,40 €

9788499105710