Seijas Albir, Guillermo

Anatomía 100 estiramientos esenciales (Color)

Esta obra, resulta una herramienta básica para todo aquel que quiera mejorar, independientemente del punto de partida. Es tan adecuada para aquella persona que quiere mejorar su flexibilidad global, como para aquella que quiere optimizar su rendimiento deportivo o para la que tiene una molestia concreta vinculada o no al deporte (codo de tenista, de golfista, lumbálgia, cervicálgia, etc). Para este último caso, se incluye una guía rápida de los estiramientos a realizar para cada dolencia concreta.

Conocerá cómo y cuándo estirar, descubrirá los métodos más eficaces explicados paso a paso y adaptados a su nivel. Encontrará más de 100 estiramientos para todas las zonas de su cuerpo e indicaciones precisas sobre cómo realizarlos.

Ésta resulta una guía completa y fácil de entender, debido a su formato visual y al carácter pedagógico de sus explicaciones, que le permitirán empezar a realizar los estiramientos y a mejorar su flexibilidad de manera rápida y sencilla

Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	168
Tamaño	210x275x mm.
Peso	904
Idioma	Español
Tema	Divulgación científica
EAN	9788499101705
PVP	27,90 €
PVP sen IVE	26,83 €

9788499101705