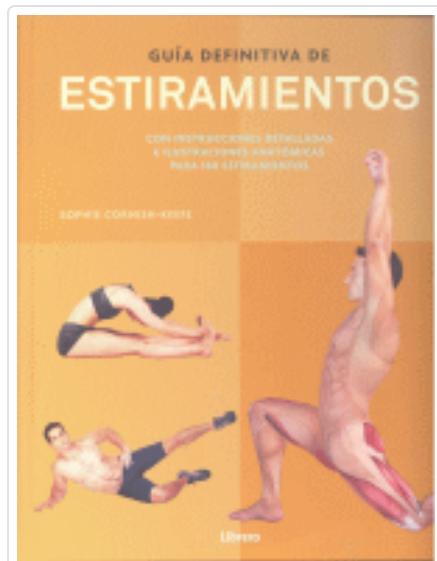


## GUIA DEFINITIVA DE ESTIRAMIENTOS



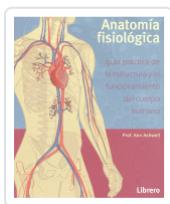
CORNISH-KEEFE, SOFIE

### SINOPSIS

El estiramiento es el alargamiento al que sometemos los músculos para aumentar nuestra flexibilidad y mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones. Con nuestra Guía definitiva de estiramientos aprenderá todo lo que necesita saber sobre la importancia de este tipo de ejercicio. Gracias a las ilustraciones de los pasos, las imágenes anatómicas que indican los músculos trabajados y las rutinas específicas, este libro se convertirá en una herramienta indispensable para mantener el cuerpo flexible y listo para afrontar todas las actividades diarias. ...

Editorial	LIBRERO IBP
Materia	PILATES-GIMNASIA-FORMA FISICA-BIENESTAR-MASAJE
Colección	ANATOMIA-MEDICINA-SALUD
EAN	9789463593946
Status	Disponible
Páginas	396
Tamaño	235x285x20 mm.
Peso	2004
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	19/06/2020

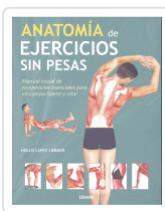
### Títulos relacionados



ANATOMIA  
FISIOLOGICA  
ASHWELL, KEN



Anatomía del  
CUERPO EN  
MOVIMIENTO  
BREWER, JOHN



ANATOMÍA  
de  
EJERCICIOS  
SIN PESAS  
LANCE LIEBMAN,  
HOLLIS



ANATOMIA DEL  
CORAZON  
JEROME, MICHAEL