

GUÍA DEFINITIVA DE ESTIRAMIENTOS



CORNISH-KEEFE, SOFHIE

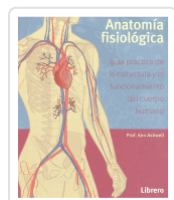
SINOPSIS

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

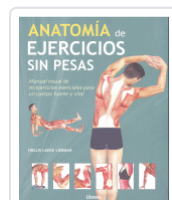
Títulos relacionados



ANATOMIA FISIOLÓGICA
ASHWELL, KEN



ANATOMIA DEL CUERPO EN MOVIMIENTO
BREWER, JOHN



ANATOMIA DE EJERCICIOS SIN PESAS
LANCE LIEBMAN,
HOLLIS



ANATOMIA DEL CORAZON
JEROME, MICHAEL