Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: $210.00

Editorial:

Año: 2001

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788425513640

El autor, reconocido experto en el campo del entrenamiento de la fuerza, nos presenta en esta obra las imágenes por resonancia magnética nuclear (RMN) de la implicación de los músculos que trabajan en cada ejercicio. Nos permite mirar dentro del cuerpo para incidir sobre los músculos que se quiera desarrollar y qué ejercicios son los más adecuados en cada caso.