

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$355.00

Editorial:

Año: 2008

Tema:

Edición: 1^a

Sinopsis

ISBN: 9788480199452

Entrenamiento con balón de ejercicios es una guía exhaustiva para entrenar con esta revolucionaria herramienta de fitness. Ofrece técnicas de ejercicios innovadoras y efectivas para el entrenamiento de la fuerza, la salud de la espalda y la prevención de lesiones. Este libro es ideal para aquellos que buscan tono muscular y definición, pero también quieren tener un cuerpo más fuerte, sano y protegerlo de lesiones. Podrás seguir los programas de ejercicios que se presentan o adaptarlos a tu propia rutina de entrenamiento.