Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: $445.00

Editorial:

Año: 2008

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480190251

Este libro presenta ejercicios para desarrollar la movilidad y la flexibilidad con una técnica de entrenamiento progresiva e intermitente que permite eliminar tensiones y contracturas.
Los ejercicios se clasifican según los grupos musculares más importantes -nuca-hombros-brazos, tronco y piernas- y se muestra, en imágenes detalladas, su correcta ejecución. Son adecuados para todas las edades y niveles de condición física ya que están diseñados para eliminar los disfunciones musculares y ayudar, así, a prevenir las lesiones en la práctica deportiva y en las actividades de la vida cotidiana.