Título:

Autor:

Precio: $495.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición:

Sinopsis

ISBN: 9788420543192

Un programa progresivo adecuado para principiantes e iniciados.
Descripciòn de casi 150 ejercicios, que incluyen trabajo en pareja y estiramientos con pelota de ejercicios.
Màs de 200 fotografìas "paso-a--paso" en color.
Explicaciones sobre la fisiologìa del stretching y funcionamiento muscular.