

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Musculación Sin Aparatos

**Autor:**

**Precio:** \$505.00

**Editorial:**

**Año:** 2013

**Tema:**

**Edición:** 2ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788499101903

Musculación sin Aparatos es una herramienta para entrenarte por ti mismo, donde y cuando quieras, utilizando la máquina de fitness más avanzada que existe: tu propio cuerpo.

Con una selección de 1254 ejercicios, el libro te guía para que seas capaz de diseñar tus propios entrenamientos, ajustados a tus necesidades y deseos y modificarlos de manera casi infinita.

También se presentan programas de 10 semanas de duración, para todos los niveles de fitness. Estos programas conseguirán que aumentes la fuerza en grupos musculares importantes para la vida cotidiana, mantendrán tus músculos y articulaciones flexibles, mejorarán la eficiencia y capacidad cardíaca y pulmonar junto con la de otros órganos, además de reducir la tensión emocional y nerviosa.