Geiger, Urs

Entrenamiento muscular con la cinta elástica Thera-band (Bicolor)

La cinta elástica Thera-Band es un implemento para el desarrollo de ejercicios aplicado en todo el mundo que, sin necesidad de disponer de complicados artilugios, nos permite aprovechar métodos de terapia deportiva para el entrenamiento individual. Los ejercicios sirven para conservar o restituir nuestra salud. Todo lo que debemos aprender sobre la ejercitación muscular, se ha descrito de modo didáctico en este libro. En más de 100 ejercicios, se han plasmado de forma amena e ilustrativa, las posibilidades de entrenamiento de extremidades superiores e inferiores, así como de espalda y abdomen.

Urs Geiger, fisioterapeuta, instructor de Ciencias Funcionales del Movimiento según el Dr. Klein-Vogelbach y profesor especializado en la escuela de Diplomatura de Gimnasia en Basilea (Suiza).

Caius Schmidt, fisioterapeuta; ha sido director médico del Equipo Nacional Suizo de Atletismo y del Ballet de Basilea.

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fitness/Aeróbic
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	92
Mida	150x215x mm.
Pes	200
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198936
PVP	18,50 €
PVP sense IVA	17,79 €

9788480198936