



Geoffroy, Christophe

Guía práctica de los estiramientos (Bicolor)

Guía práctica de los estiramientos da respuesta a las preguntas más frecuentes sobre los estiramientos y proporciona datos anatómicos y fisiológicos concretos sobre los efectos de los estiramientos. También propone 150 ejercicios para realizar en el marco de una sesión de estiramientos específica o durante una actividad deportiva concreta, explicando de forma detallada las diferentes técnicas de ejecución.

Asimismo, el lector podrá personalizar su sesión según los niveles de dificultad que se presentan para cada ejercicio.

Esta guía se dirige a todas las personas que deseen mantener o mejorar su condición física.

«C. Geoffroy, fisioterapeuta y asiduo de los campos de juego deportivos, en esta obra ha logrado demostrar que era fácil simplificar aquello que parece complejo. Es una guía de estiramientos indispensable para todos los amantes del deporte y de la buena condición física.»

P. Grégoire L&EQUPE



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Estiramientos
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	298
Mida	235x170x mm.
Pes	690
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499100357
PVP	33,50 €
PVP sense IVA	32,21 €

