Lauren, Mark

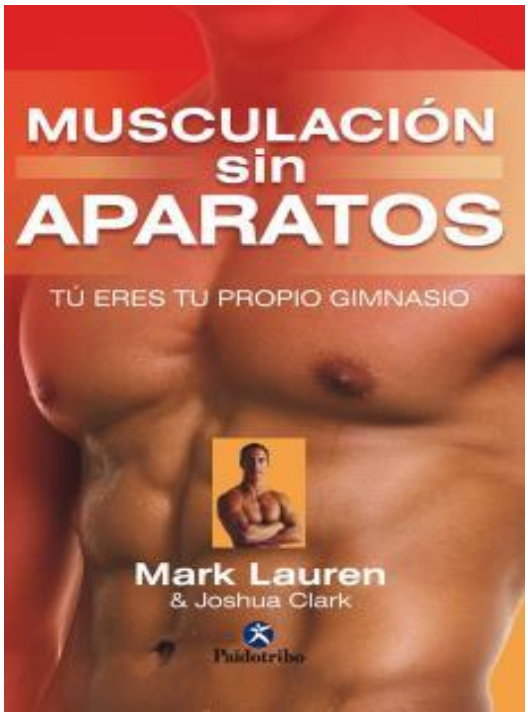
Musculación sin aparatos.

Tú eres tu propio gimnasio

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.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Musculación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	272
Mida	150x215x mm.
Pes	450
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499101903
PVP	29,50 €
PVP sense IVA	28,37 €

9788499101903