



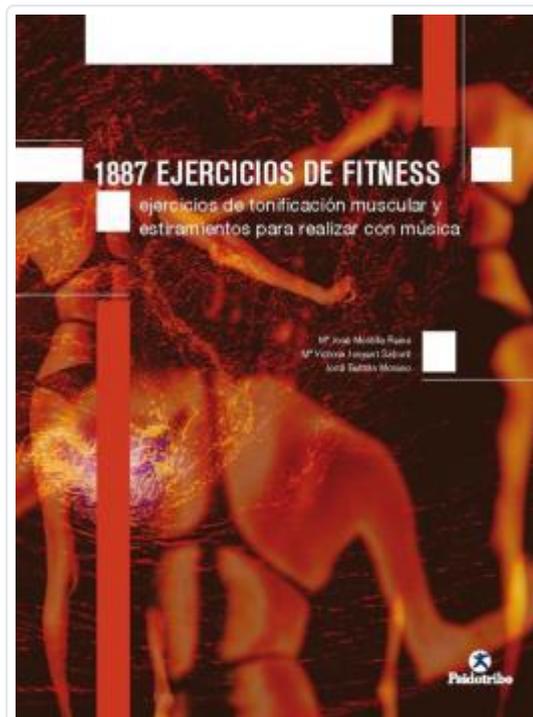
Varios; Montilla Reina, M^a José

Mil 887 ejercicios de fitness. Ejercicios de tonificación muscular y estiramien

El fitness, anglicismo de origen norteamericano, está relacionado con el concepto de calidad de vida y viene a significar estar en forma, dominar el cuerpo, preparación corpórea para afrontar los retos de la vida cotidiana.

Este libro responde a la demanda social en torno a la inquietud por moldear, formar, controlar y conducir el cuerpo ante los desafíos que plantea la postmodernidad al hombre de hoy. En la obra se plantean dos grandes aproximaciones en relación con el fitness; la primera, corresponde al tratamiento argumental, científico y pedagógico de esta práctica para su posterior aplicación y que justifican la segunda parte: la práctica.

En la parte práctica se presentan las distintas propuestas didácticas para cada uno de los ciudadanos que acuden al fitness para trabajar su cuerpo en la línea de los gustos y necesidades actuales. El libro también presenta un rico repertorio de sugerencias ordenadas y adaptadas para cada área de intereses considerada en f



Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Páginas	526
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1380
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195805
PVP	23,90 €
PVP sin IVA	22,98 €



9788480195805