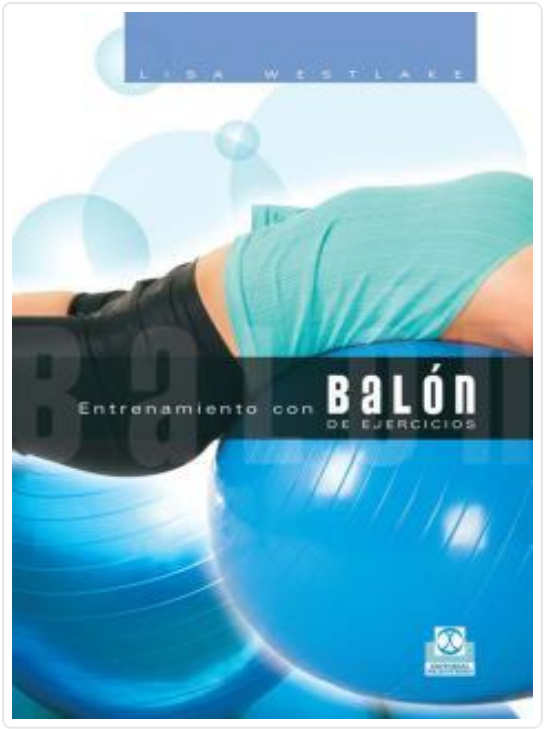

WESTLAKE,L; Westlake, Lisa

Entrenamiento con balón de ejercicios(Bicolor)

Entrenamiento con balón de ejercicios es una guía exhaustiva para entrenar con esta revolucionaria herramienta de fitness. Ofrece técnicas de ejercicios innovadoras y efectivas para el entrenamiento de la fuerza, la salud de la espalda y la prevención de lesiones. Este libro es ideal para aquellos que buscan tono muscular y definición, pero también quieren tener un cuerpo más fuerte, sano y protegerlo de lesiones.

Podrás seguir los programas de ejercicios que se presentan o adaptarlos a tu propia rutina de entrenamiento.

Lisa Westlake es fisioterapeuta y es directora de Physical Best, una empresa que desarrolla programas de ejercicio especializado.

Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	184
Tamaño	215x150x mm.
Peso	380
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199452
PVP	21,90 €
PVP sin IVA	21,06 €

9788480199452