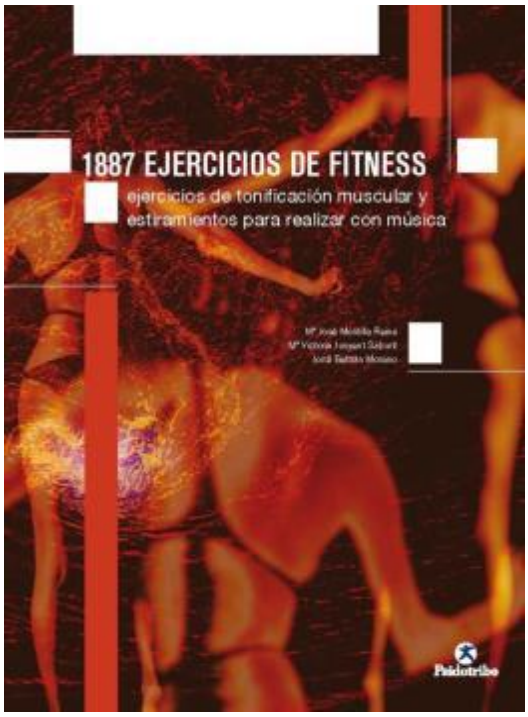
Varios; Montilla Reina, Mª José

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



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fitness/Aeróbic
Orrialdeak	526
Neurria	275x210x mm.
Pisua	1380
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195805
PVP	23,90 €
PVP,BEZik gabe	22,98 €

9788480195805