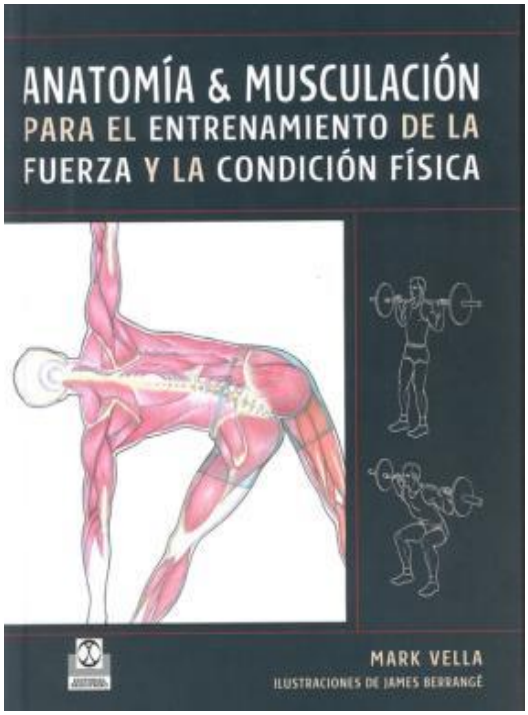

VELLA,M; Vella, Mark

Anatomía & musculación para el entrenamiento de la fuerza y la condición física

DE LA FUERZA Y LA CONDICION FISICA

CONTENIDO

Aprender la técnica correcta y las posiciones iniciales para conseguir un entrenamiento más efectivo

Más de 90 ilustraciones anatómicas de ejercicios para los pectorales, las piernas y las caderas, la espalda y los hombros, los brazos y los abdominales.

Ejercicios para máquinas específicas, pesos libres, peso corporal y estiramientos.

Adecuado para todos los niveles, desde el principiante hasta el avanzado.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Musculación
Orrialdeak	144
Neurria	275x210x mm.
Pisua	800
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199230
PVP	13,90 €
PVP,BEZik gabe	13,37 €

9788480199230