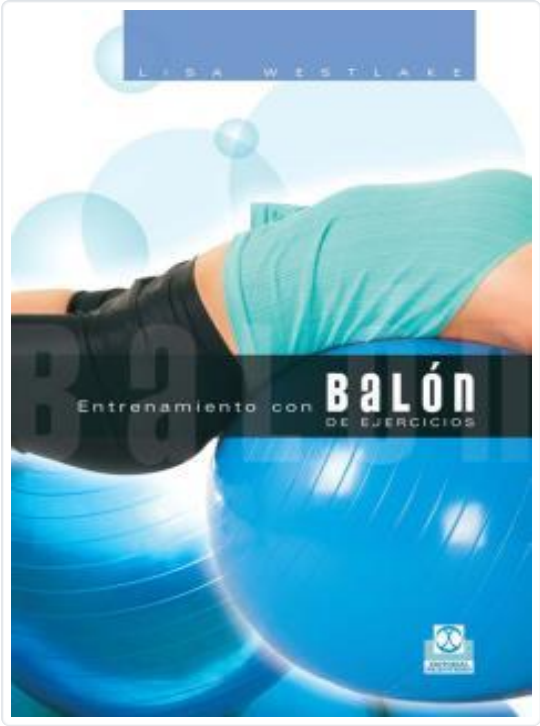
WESTLAKE,L; Westlake, Lisa

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.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fitness/Aeróbic
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	184
Neurria	215x150x mm.
Pisua	380
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199452
PVP	21,90 €
PVP,BEZik gabe	21,06 €

9788480199452