



Westlake, Lisa

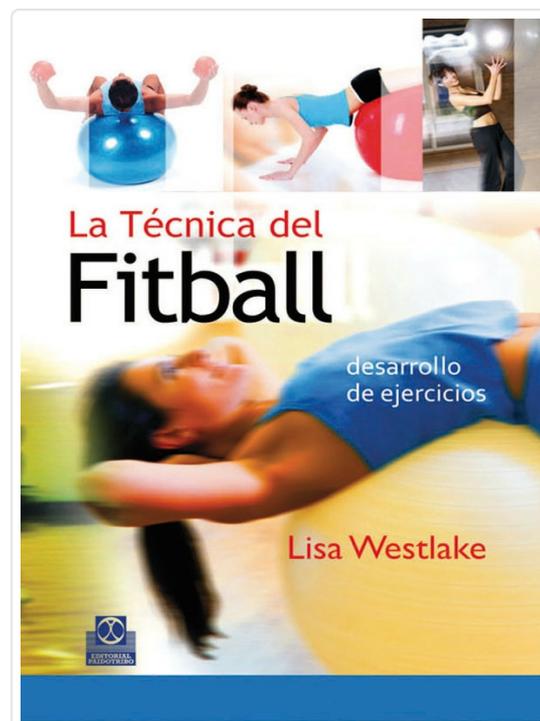
Técnica del fitball, La. Desarrollo de ejercicios (Bicolor)

Tener un cuerpo fuerte y estable ayuda a mantener la salud de la espalda y es vital para desarrollar un programa de ejercicios continuo sin riesgo de lesiones. En Balón de ejercicios se desarrolla una perspectiva del fitness basada en el valor de la estabilidad, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad.

Con este libro podrás crear tu propia sesión de entrenamiento o seleccionar de entre los programas diseñados, según se adapten a tus necesidades. Fortalecer los abdominales, tonificar los brazos, reafirmar los glúteos, concentrarte en los estiramientos o en los ejercicios más suaves, fortalecer una espalda debilitada o hacer ejercicio durante el embarazo? sea cual sea tu objetivo, hay un programa para ti.

También encontrarás los innovadores programas de diez minutos, especiales para empezar el día con energía, bajar el ritmo después de una dura jornada o combatir los problemas corrientes relacionados con el uso prolongado del ordenador.

Lisa Westlake es una reconocida fisioterapeuta y entrenadora de fitness. Es autora de Entrenamiento con balón de ejercicios, publicado también por Editorial Paidotribo.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Fitness/Aeróbic
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	210
Neurria	215x150x mm.
Pisua	420
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198202
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €



9788480198202