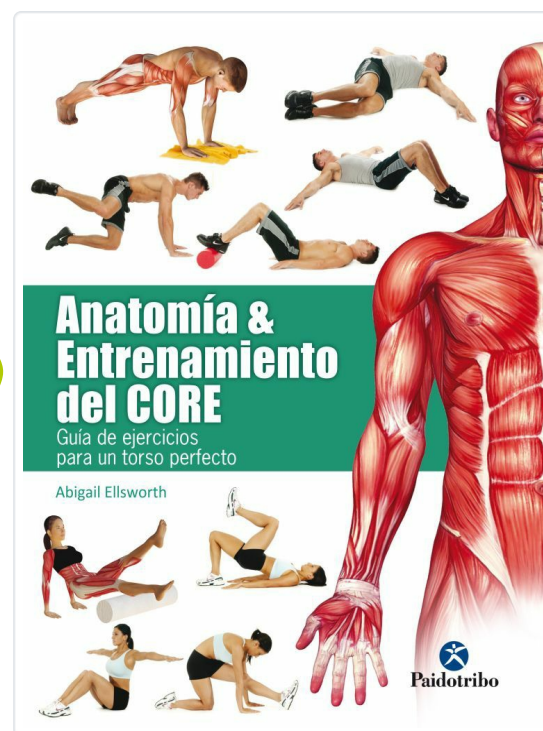




ellsworth, abigail

## Anatomía & entrenamiento del CORE (color)

Todos los movimientos dependen del apoyo estructural de los músculos de la parte central del cuerpo (o core), encargados de estabilizar el tronco y la pelvis, mantener el equilibrio y facilitar los movimientos de brazos y piernas según sea la actividad realizada. Anatomía del entrenamiento del core. Guía de ejercicios para un torso perfecto, de Abigail Ellsworth, ofrece más de setenta ejercicios comentados paso a paso y profusamente ilustrados con fotografías y láminas anatómicas, además de tres programas de entrenamiento para tonificar y equilibrar los músculos del core. El desarrollo homogéneo de la musculatura del torso permite consolidar, fortalecer y alinear el cuerpo, aspectos fundamentales para una vida sana y una práctica deportiva adecuada. Anatomía del entrenamiento del core. Guía de ejercicios para un torso perfecto muestra cómo activar, entrenar y fortalecer correctamente estos músculos para conseguir la fuerza y el movimiento óptimos.



|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| Argitaletxea   | Paidotribo            |
| Bilduma        | Anatomía              |
| Azalak         | Tapa blanda o rústica |
| Orrialdeak     | 160                   |
| Neurria        | 275x210x mm.          |
| Pisua          | 560                   |
| Hizkuntza      | Español               |
| Gaia           | Deportes              |
| EAN            | 9788499106069         |
| PVP            | 28,90 €               |
| PVP,BEZik gabe | 27,79 €               |



9788499106069