



Angulo Muñoz, R. Fabio

La plenitud del movimiento

Esta obra es la guía perfecta para conseguir un cuerpo más fuerte, flexible y vivir sin limitaciones. En La plenitud del movimiento, el autor aborda el sedentarismo, el uso excesivo de tecnología o el mero hecho de utilizar calzado y otras cuestiones, al mismo tiempo que traza un mapa detallado de las articulaciones más importantes. También, ofrece un protocolo integral de ejercicios de movilidad y fuerza de las principales articulaciones: * Pies · Rodillas · Caderas * Columna vertebral · Hombros y escápulas * Codos, muñecas y manos Crítico, reflexivo y descriptivo, este libro te dará una amplia perspectiva sobre la importancia del movimiento y te preparará para cualquier práctica física.

LA PLENITUD DEL MOVIMIENTO

R. FABIO ANGULO



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	260
Neurria	215x150x15 mm.
Pisua	380
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788419824097
PVP	24,90 €
PVP,BEZik gabe	23,94 €



9788419824097