



Waymel, Thierry

Doscientos 50 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular

La actividad corporal es un factor de equilibrio tanto físico como psíquico. Para compensar los efectos de un sedentarismo creciente y para luchar contra las numerosas tensiones causadas por la vida moderna, una actividad física practicada regularmente puede ayudar a conservar o a mantener una óptima forma física.

Los 250 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular presentados en este libro, se dividen en tres niveles: Nivel A de iniciación que consiste en una introducción al contenido de los ejercicios así como al movimiento solicitado y a la forma de ejecutarlo; Nivel B de perfeccionamiento que consiste en la elección de una variante concreta que permitirá encontrar la posición adecuada para alcanzar el objetivo previsto con la mayor eficacia y economía de energía posible; Nivel C de confirmación que consiste en desarrollar al máximo las capacidades de fuerza y de flexibilidad.

Todo el libro está profusamente ilustrado y clasificado en función de la región principal que se solicita.



Editorial	Paidotribo
Colección	Estiramientos
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	215x150x mm.
Peso	270
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480194693
PVP	17,50 €
PVP sen IVE	16,83 €



9788480194693