RAISIN,L; Raisin, Lydie

Ciento 20 ejercicios para un cuerpo flexible y tonificado (Color)

Esta guía presenta un programa de entrenamiento progresivo de un mes para practicarlo durante todo el año, y que le permitirá reestructurar completamente su cuerpo y mejorar la amplitud articular. Realizando cinco ejercicios cada día en un tiempo máximo de quince minutos tendrá un resultado apreciable de la tonicidad muscular en solo dos meses.

El método ofrece dos posibilidades: seguirlo paso a paso o confeccionar su propio programa eligiendo las técnicas que más le gusten. Asimismo, se puede seguir el programa como complemento a cualquier clase de fitness (stretching, low impact, body-sculpt, etc.). Para cada ejercicio se presenta la descripción, las repeticiones, las variantes y una ilustración que muestra la correcta ejecución.

La autora, Lydie Raisin, es profesora diplomada en Educación Física y es autora de los libros: Programme anti-cellulite y Stretching mode d emploi.

Editorial	Paidotribo
Colección	Estiramientos
Páxinas	160
Tamaño	215x150x mm.
Peso	320
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198318
PVP	13,90 €
PVP sen IVE	13,37 €

9788480198318