

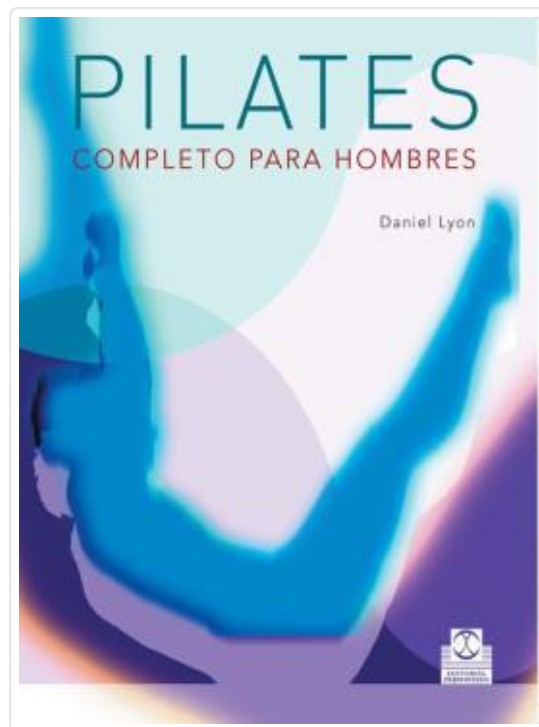


LYON,D; Lyon, Daniel

Pilates completo para hombres

Este libro, escrito especialmente para hombres, ofrece un completo programa de ejercicios que resulta muy útil tanto para atletas como para aquellos que se están recuperando de una lesión o sienten sus cuerpos anquilosados por el trabajo. Es el método definitivo para estar en forma y conseguir un rendimiento óptimo, diseñado para mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la postura. Con los cuarenta ejercicios tradicionales de suelo y más de sesenta ejercicios reformer de suelo, este libro constituye un programa de autoguía que se adapta a todos los niveles de experiencia y no requiere nada más que un poco de espacio en el suelo, una colchoneta de ejercicios, y el deseo de sentirse lo mejor posible y lucir los resultados. El método proporciona resultados a corto y largo plazo a aquellos hombres que aspiren a estar en la mejor forma física.

Un recurso fantástico para todos los hombres, desde principiantes a atletas profesionales. Se trata de una obra de p



Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	298
Tamaño	275x210x mm.
Peso	910
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199834
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €



9788480199834