



Portal Torices, María José

Anatomía & estiramientos para la tercera edad

La llamada tercera edad es una etapa en la vida del ser humano que ofrece la oportunidad de abrirse a nuevas experiencias, prácticas y aprendizajes.

El paso de los años va dejando señales de envejecimiento en el cuerpo, pero este puede retrasarse adoptando unas prácticas sencillas. La actividad física es fundamental para la salud. Los estiramientos son herramientas al alcance de todos que contribuyen de una manera fácil, cómoda y agradable al rejuvenecimiento del cuerpo y a la mejoría del estado de ánimo.

Los estiramientos descritos y explicados con detalle en este libro son excelentes para la tercera edad y también para todas aquellas personas que desean realizar un ejercicio suave y eficaz.

Esta obra ofrece un programa esmerado y minucioso de ejercicios que ayudan a estirar y desbloquear las diferentes partes del cuerpo, teniendo en cuenta la importancia de la respiración. Las numerosas y amplias fotografías facilitan la comprensión de las explicaciones, y las ilustraciones muestran precisas descripciones anatómicas de los músculos trabajados. Incluye también un apartado en el que se explican hábitos y prácticas saludables para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.



Editorial	Paidotribo
Colección	Tercera Edad
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	275x210x mm.
Peso	570
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499107301
PVP	36,50 €
PVP sen IVE	35,10 €



9788499107301