



Guía definitiva de estiramientos

Con instrucciones detalladas e ilustraciones anatómicas para 160 estiramientos

Autor: Cornish-Keefe, Sophie

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9789463593946

Páginas: 396

Dimensiones: 23.5 x 28.5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 19,95 €

El estiramiento es el alargamiento al que sometemos los músculos para aumentar nuestra flexibilidad y mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones. Con nuestra Guía definitiva de estiramientos aprenderá todo lo que necesita saber sobre la importancia de este tipo de ejercicio. Gracias a las ilustraciones de los pasos, las imágenes anatómicas que indican los músculos trabajados y las rutinas específicas, este libro se convertirá en una herramienta indispensable para mantener el cuerpo flexible y listo para afrontar todas las actividades diarias.