

## La flexibilidad en las artes marciales

Bases médicas para desarrollarla

Mora Rafart, Pedro De La

Editorial: Alas

ISBN: 9788420302324

Páginas: 112

Dimensiones: 15,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,00 €

Coleccion: Flexibilidad



### SINOPSIS

Bases deportivo-médicas para desarrollar esta importante cualidad para todo artista marcial. Estiramiento de músculos y de nervios. Calentamiento, respiración. Flexibilidad en las diferentes articulaciones. Lesiones del aparato locomotor.