

GIMNASIA PARA GENTE MAYOR

EJERCICIOS PARA LA SALUD Y LA VITALIDAD

Giorgi, G.; Minasso, C.; Piccolo, A.

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475560694

Páginas: 166

Dimensiones: 13 x 19

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,30 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

2ª Edición

Tener una edad avanzada,
¿es un impedimento para hacer ejercicio?

Durante la madurez,
¿podemos seguir disfrutando de nuestro cuerpo?

Después de los 65 años, ¿es posible mejorar nuestra actividad y forma física sin correr riesgos?

Casi todas las personas mayores poseen aún un gran potencial físico pero, en muchos casos, desconocen sus propias posibilidades.

¿Cómo se puede desarrollar la capacidad física de la gente mayor?

Las autoras de este libro proponen una serie de ejercicios expresamente concebidos para revitalizar el cuerpo y vivir con optimismo la edad de oro de la vida.

Serie de ejercicios, con ilustraciones, para:

- * Mejorar la movilidad y la tonificación general
- * Potenciar la coordinación
- * Aumentar los reflejos