

Anatomía del corazón

70 ejercicios para fortalecer y proteger el corazón

Jerome, Michael

Editorial: Librero

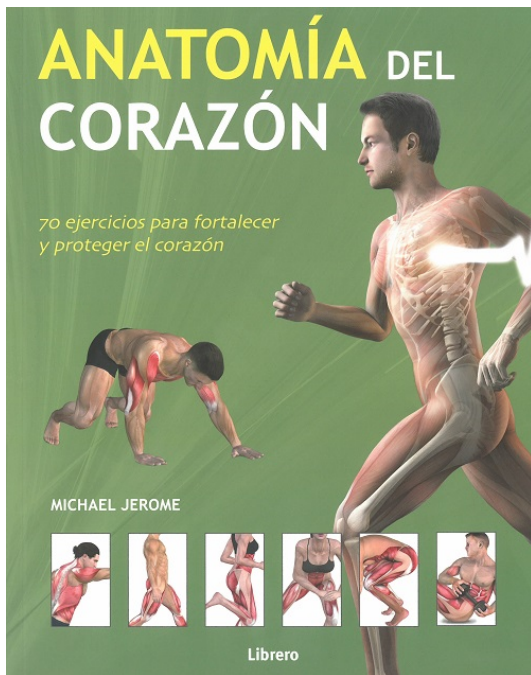
ISBN: 9789089989802

Páginas: 192

Dimensiones: 22 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

No hay nada más importante que tener un corazón sano y fuerte. Anatomía del corazón le invita a apostar por un estilo de vida que vele por la salud de este órgano vital. Para empezar, este libro expone los pasos básicos que puede dar para evitar cardiopatías y mejorar la salud de su corazón, incluida la adopción de una dieta inteligente. También explica conceptos clave, como la frecuencia cardíaca y cómo emplearla para aprovechar al máximo un programa de ejercicio físico. A continuación, presenta una serie de tablas de ejercicios acordes a su nivel de forma física, con planes fáciles de seguir que incluyen listas de material, instrucciones paso a paso para llevar a cabo cada ejercicio y claras ilustraciones anatómicas que destacan la musculatura trabajada. Este libro le enseñará e incrementar poco a poco la tonificación y la resistencia de esta parte fundamental de su anatomía.

EN ESTAS PÁGINAS ENCONTRARÁ:

- * Siete tablas de ejercicio físico divididas en tres niveles de dificultad
- * Instrucciones precisas de los 70 ejercicios incluidos en las tablas
- * Fotografías a todo color de los ejercicios paso a paso
- * Ilustraciones anatómicas detalladas que muestran los principales músculos trabajados
- * Una guía rápida de ejercicios que indica el tipo de actividad
- * Prácticas listas del material necesario para realizar cada ejercicio
- * Consejos para adoptar la postura correcta
- * Informes de progreso para que decida cuándo pasar al nivel siguiente
- * Un índice visual con todos los ejercicios para que personalice sus tablas para trabajar el corazón