

## Anatomía de ejercicios sin pesas

Manual visual de 70 ejercicios esenciales para un cuerpo fuerte y vital

Lance Liebman, Hollis

Editorial: Librero

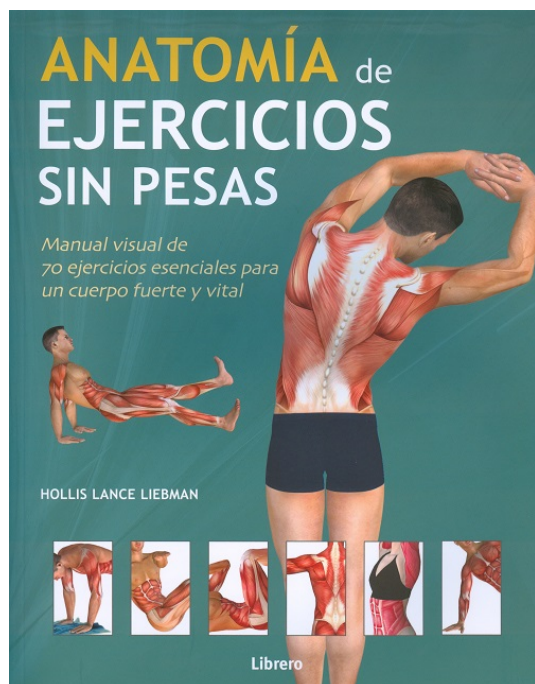
ISBN: 9789089988850

Páginas: 160

Dimensiones: 21,5 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



### SINOPSIS

Anatomía de ejercicios sin pesas es una compilación de rutinas en las que el único equipamiento es el propio peso corporal. Los ejercicios se han seleccionado con el objetivo de ejercitar todo el cuerpo, con especial atención a aquellos que son vitales para mejorar la forma física y flexibilidad en general, y estimular la capacidad motora funcional. Los 70 vigorizantes ejercicios y estiramientos presentados en esta obra refuerzan la potencia y la movilidad, mejoran la circulación sanguínea y aumentan la resistencia. Además, se incluyen seis tablas de ejercicios creadas específicamente para este libro.

Independientemente de su condición física, este libro le ofrece instrucciones paso a paso de todas las rutinas, además de útiles consejos sobre cómo ejecutar los movimientos correctamente (y qué defectos evitar). Los ejercicios vienen acompañados de detalladas ilustraciones anatómicas que destacan cuáles son los músculos más beneficiados con cada rutina.