

Los 501 mejores ejercicios de yoga

El entrenamiento perfecto para alcanzar su condición física ideal y descubrir la sorprendente estructura oculta de su cuerpo

J. Hajeski, Nancy

Editorial: Librero

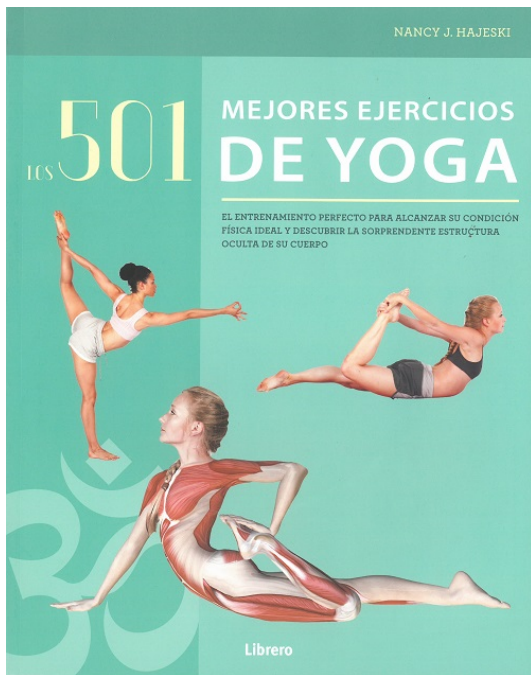
ISBN: 9789463592550

Páginas: 192

Dimensiones: 22 x 27.50 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 5,95 €



SINOPSIS

Ejercicios para variar tu rutina, mantener la motivación y conseguir con rapidez una buena forma física.

Este libro presenta una inmensa variedad de posturas concebidas para dinamizar el cuerpo, desarrollar la resistencia y aumentar la fuerza muscular de la espalda, los brazos, los hombros, las piernas y el abdomen. El yoga es beneficioso para los sistemas cardiovascular, linfático, nervioso y endocrino, mejora la flexibilidad y el equilibrio, y aumenta la conciencia sobre las capacidades corporales.

Cada ejercicio se acompaña de imágenes instructivas e indicaciones claras y detalladas. Cada grupo principal de ejercicios incluye ilustraciones anatómicas informativas que destacan los músculos primarios y secundarios que se ejercitan, con consejos sobre la forma correcta de practicar las posturas de modo seguro y eficaz. Gracias a las múltiples variaciones que incorporan diferentes accesorios y representan distintos niveles de desafío, este libro es adecuado para todas las persona, independientemente de su forma física y experiencia.