

## Estiramientos para principiantes

Sencillos ejercicios y rutinas

Diamond-Walker, Natasha

Editorial: Librero

ISBN: 9789463595308

Páginas: 200

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 9,95 €



### SINOPSIS

Los ejercicios de estiramiento son una de las actividades más sencillas y gratificantes que puedes practicar. Una rutina de estiramientos regular aumentará y estimulará la flexibilidad, la funcionalidad muscular y la circulación, a la vez que te relajará mentalmente y mejorará tu calidad de vida en general. Seas una persona muy sedentaria, un fanático del deporte o algo intermedio, verás que, si empiezas a practicar regularmente estos estiramientos, podrás moverte con mayor agilidad y menor esfuerzo.