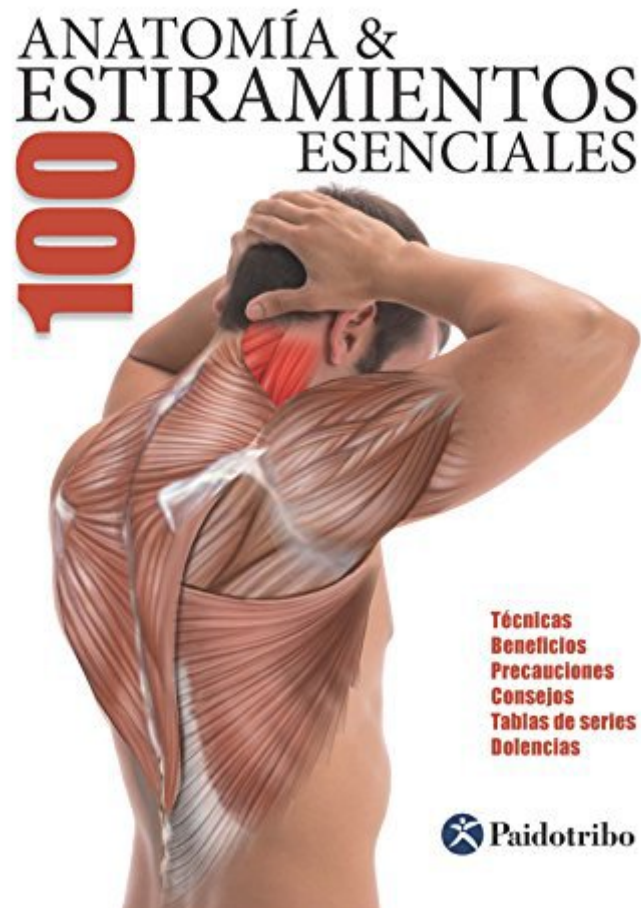


Anatomía & 100 Estiramientos esenciales (Color) (Deportes nº 27)



Fecha de publicación: 14 agosto, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Guillermo Seijas Albir

Longitud de impresión: 168

Idioma: Español

PDF

Esta obra, resulta una herramienta básica para todo aquel que quiera mejorar, independientemente del punto de partida. Es tan adecuada para aquella persona que quiere mejorar su flexibilidad global, como para aquella que quiere optimizar su rendimiento deportivo o para la que tiene una molestia concreta vinculada o no al deporte (codo de tenista, de golfista, lumbálgia, cervicálgia, etc). Para este último caso, se incluye una guía rápida de los estiramientos a realizar para cada dolencia concreta. Conocerá cómo y cuándo estirar, descubrirá los métodos más eficaces explicados paso a paso y adaptados a su nivel.

Encontrará más de 100 estiramientos para todas las zonas de su cuerpo e indicaciones precisas sobre cómo realizarlos. Ésta resulta una guía completa y fácil de entender, debido a su formato visual y al carácter pedagógico de sus explicaciones, que le permitirán empezar a

realizar los estiramientos y a mejorar su flexibilidad de manera rápida y sencilla.

<http://yep.pm/OhtBFsli5/dwjrBrSZc.pdf.rar>