

The book was found

Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales (Color) (Deportes Nº 27) (Spanish Edition)



Synopsis

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, lumbalgia, cervicalgia, etc). Para este último caso, se incluye una guía rápida de los estiramientos a realizar para cada dolencia concreta. Conocer cómo y cuándo estirar, descubrir los métodos más eficaces explicados paso a paso y adaptados a su nivel. Encontrar más de 100 estiramientos para todas las zonas de su cuerpo e indicaciones precisas sobre cómo realizarlos. Esto 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.

Book Information

File Size: 81834 KB

Print Length: 168 pages

Publisher: Paidotribo; 1 edition (August 14, 2015)

Publication Date: August 14, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B013XCTESA

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #276,347 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #9 in Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento #35 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #38 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

Customer Reviews

Very helpful book for my workout routine

[Download to continue reading...](#)

Anatomía y 100 estiramientos esenciales para running (Color) (Deportes nº 27) (Spanish

Edition) Anatomía & 100 Estiramientos esenciales (Color) (Deportes nº 27) (Spanish Edition) Futbol: El Modelo de Juego del FC Barcelona: Las Claves del Éxito del Club Blaugrana (deportes,futbol,deportes futbol,futbol base futbolisimo) (Spanish Edition) Aprende a bucear (Color) (Deportes nº 46) (Spanish Edition) Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness (Color) (Deportes nº 93) (Spanish Edition) JABONES ESENCIALES (Cartón y color) (Spanish Edition) Compendio de anatomía descriptiva (Spanish Edition) Anatomía de Una Enfermedad (Spanish Edition) Atlas de Anatomía Humana (Spanish Edition) Atlas de bolsillo de anatomía radiográfica / Pocket Atlas of Radiographic Anatomy (Spanish Edition) Anatomía de Los Animales Domésticos - Tomo II (Spanish Edition) Masaje Terapéutico básico: Integración de anatomía y tratamiento (Spanish Edition) ANATOMÍA DEL ALMA (Spanish Edition) Anatomía del hatha yoga (Colección Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) 100 problemas de física cuántica / 100 Quantum Physics problems (Cien Problemas / 100 Problems) (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) Iniciación a Deportes Desde Su Estructura y Dinámica (Spanish Edition) Mi árbol de navidad (Deportes) (Spanish Edition) Natación: Técnica, entrenamiento y competición (Deportes nº 19) (Spanish Edition) Tratado de natación: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition)

[Dmca](#)