Bob, Anderson
(Nacio el 28 de diciembre de 1947 en Fullerton, California, Estacos Unidos) Es la maxima autoridad en estiramiento, durante mas de 35 años Bob ha enseñado con un metodo simple esta disciplina.

Estar en forma

Autor: Bob, Anderson

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-059-3 / Simil Piel / 240pp | 215 x 280 cm
Precio: $ 31.000,00

32 programas de ejercicios para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia. Esta nueva edición incluye un nuevo apartado sobre running y jogging escrito por el prestigioso plusmarquista y campeón olímpico Jeff Galloway. Una obra práctica y actual en la que encontrarás: Los programas 32 programas de ejercicios estructurados y equilibrados que: son fáciles de realizar, te permiten elegir tu propio nivel, están perfectamente ilustrados, son fáciles de incorporar a la agenda diaria. Cada programa está compuesto por tres elementos básicos: · Estiramientos para hacerte más flexible · Levantamientos para hacerte más fuerte · Movimiento para fortalecer tu corazón.

32 programas de ejercicios para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia. Esta nueva edición incluye un nuevo apartado sobre running y jogging escrito por el prestigioso plusmarquista y campeón olímpico Jeff Galloway.