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.

Estirandose (bolsillo)

Autor: Bob, Anderson

RBA Bolsillo
ISBN: 978-84-92966-83-7 / Rústica / 256pp | 125 x 190 cm
Precio: $ 23.500,00

Estirándose es el libro de fitness más famoso de todos los tiempos. Esta es la guía más completa. Propone, entre otros: ? Series de estiramientos para los diferentes momentos del día. ? Ejercicios específicos para cada deporte. ? Programas para superar el dolor de espalda. Todo el mundo debería aprender a estirar los músculos: ? Los estiramientos los mantienen ágiles y flexibles. ? Reducen la tensión muscular y relajan el cuerpo. ? Son fáciles de realizar y hacen que nos sintamos bien. ? Son ejercicios reposados y nada competitivos. ? Protegen de las lesiones típicas de los deportistas.

Estirándose es el libro de fitness más famoso de todos los tiempos. Esta es la guía más completa. Los estiramientos los mantienen ágiles y flexibles. ?Son fáciles de realizar y hacen que nos sintamos bien. ? Son ejercicios reposados y nada competitivos. ?