

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Stretching y Movilidad

**Autor:** Anrich Christoph

**Precio:** \$445.00

**Editorial:**

**Año:** 2008

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480190251

Este libro presenta ejercicios para desarrollar la movilidad y la flexibilidad con una técnica de entrenamiento progresiva e intermitente que permite eliminar tensiones y contracturas.

Los ejercicios se clasifican según los grupos musculares más importantes -nuca-hombros-brazos, tronco y piernas- y se muestra, en imágenes detalladas, su correcta ejecución. Son adecuados para todas las edades y niveles de condición física ya que están diseñados para eliminar los disfunciones musculares y ayudar, así, a prevenir las lesiones en la práctica deportiva y en las actividades de la vida cotidiana.