

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** 250 Ejercicios de Estiramiento y Tonificación Muscular

**Autor:** Waymel Thierry/ Choque Jacques

**Precio:** \$310.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480194693

La actividad corporal es un factor de equilibrio tanto físico como psíquico. Para compensar los efectos

de un sedentarismo creciente y para luchar contra las numerosas tensiones causadas por la vida moderna, una actividad física practicada regularmente puede ayudar a conservar o a mantener una óptima forma física.

Los 250 ejercicios de estiramiento y tonificación muscular presentados en este libro, se dividen en tres

niveles: Nivel A de iniciación que consiste en una introducción al contenido de los ejercicios así como

al movimiento solicitado y a la forma de ejecutarlo; Nivel B de perfeccionamiento que consiste en la

elección de una variante concreta que permitirá encontrar la posición adecuada para alcanzar el objetivo

previsto con la mayor eficacia y economía de energía posible; Nivel C de confirmación que consiste en

desarrollar al máximo las capacidades de fuerza y de flexibilidad.

Todo el libro está profusamente ilustrado y clasificado en función de la región principal que se solicita.