Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título: 250 Ejercicios de Estiramiento y Tonificacion 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.