

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Total Stretch.

Autor: Nash, Roscoe.

Precio: \$495.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición:

Sinopsis

ISBN: 9788420543192

Un programa progresivo adecuado para principiantes e iniciados.

Descripción de casi 150 ejercicios, que incluyen trabajo en pareja y estiramientos con pelota de ejercicios.

Más de 200 fotografías "paso-a--paso" en color.

Explicaciones sobre la fisiología del stretching y funcionamiento muscular.