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.

Estirándose

Autor: Bob, Anderson

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-032-6 / Tapa dura / 240pp | 215 x 280 cm
Precio: $ 51.000,00

Estirándose es el libro fitness más famoso de todos los tiempos. Todo el mundo debería aprender a estirar los músculos. Estirarlos correctamente aporta múltiples beneficios, nos ayudan a mantener la musculatura ágil y flexible, reduce la tensión y relaja el cuerpo, reduce el riesgo de lesiones y además es una práctica sencilla que todos podemos hacer. Esta completa guía propone series de estiramientos para los diferentes momentos del día y para cada situación (para gente que pasa el día de pie, para los que deben permanecer sentados delante de un ordenador por horas...), ejercicios específicos para cada deporte, programas para superar el dolor de espalda y distintas tablas de ejercicios y rutinas para ir mejorando progresivamente día a día.

Estirándose es el libro fitness más famoso de todos los tiempos. Todo el mundo debería aprender a estirar los músculos. Estirarlos correctamente aporta múltiples beneficios, nos ayudan a mantener la musculatura ágil y flexible, reduce la tensión y relaja el cuerpo, reduce el riesgo de lesiones y además es una práctica sencilla que todos podemos hacer.