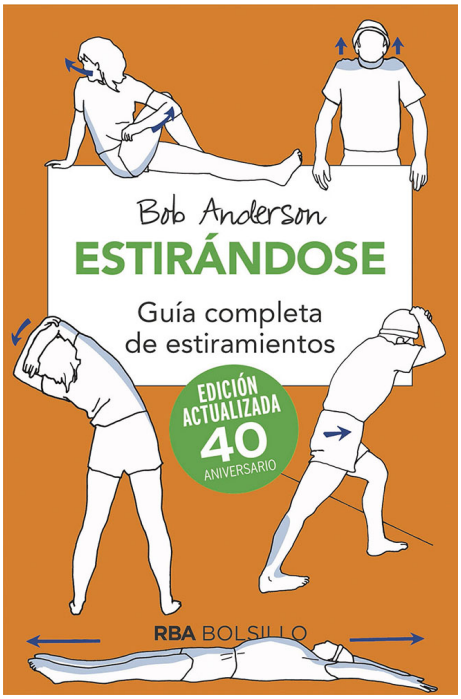


**Bob, Anderson**
(Nacio el 28 de diciembre de 1947 en Fullerton, California, Estacos Unidos) Es la maxima autoridad en estiramiento, durante mas de 35 años Bob ha enseñado con un metodo simple esta disciplina.

# Estirándose

Autor: Bob, Anderson

**Bolsillo**

RBA
ISBN: 978-84-9187-300-6 / Rústica / 256pp | 125 x 190 cm
Precio: $ 16.500,00

Estirándose es un libro de fitness más famoso de todos los tiempos. Todo el mundo debería aprender a estirar los músculos: Los estiramientos los mantienen ágiles y flexibles. Reducen la tensión muscular y relajan el cuerpo. Son fáciles de realizar y hacen que nos sintamos bien. Son ejercicios reposados y nada competitivos. Protegen de las lesiones típicas de los deportistas. Es la guía más completa y propone, entre otros: Series de estiramientos para los diferentes momentos del día. Ejercicios específicos para cada deporte. Programas para superar el dolor de espalda. Estiramientos que contrarrestan el sobre uso de pantallas (móviles, tablets y ordenadores).

Estirándose es un libro de fitness más famoso de todos los tiempos.