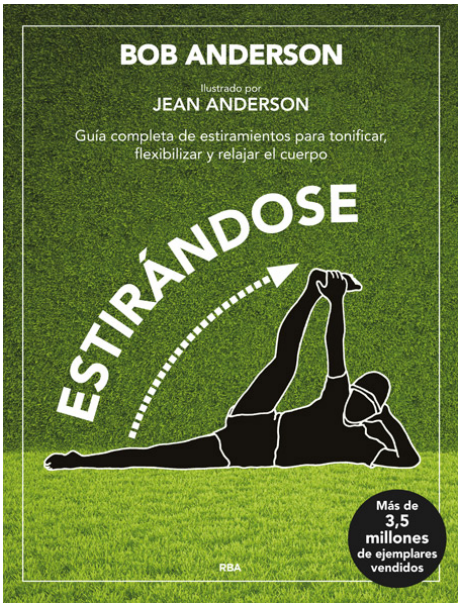

Bob, Anderson
(Nacio el 28 de diciembre de 1947 en Fullerton, California, Estacos Unidos) Es la maxima autoridad en estiramiento, durante mas de 35 años Bob ha enseñado con un metodo simple esta disciplina.

Estirándose

Autor: Bob, Anderson

Gimnasia

RBA Integral
ISBN: 978-84-92981-18-2 / Rústica / 240pp | 215 x 280 cm
Precio: $ 30.000,00

Estirándose es: Una guía completa de ejercicios para cada parte del cuerpo Series de estiramientos para los diferentes momentos del día Ejercicios específicos para cada deporte Técnicas de fortalecimiento muscular Programas para superar el dolor de espalda BOB ANDERSON es la mayor autoridad mundial en ejercicios de es tiramiento. Junto con su mujer, Jean, publicó la primera versión de Estirándose en 1975. Desde entonces, ha dedicado su vida a enseñar su sencillo método a millones de personas, se han vendido tres millones de ejemplares en todo el mundo y ha sido traducido a diecinueve idiomas. 100% fiable y comprobado. El mejor libro de estiramientos por el autor más aplaudido del mundo.

El mejor libro de estiramientos por el autor más aplaudido del mundo.