



Anatomia stretchingu

Cena	69.60 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788373774551
Kod EAN	9788373774551
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Nelson Arnold

Opis produktu

Stretching to niezwykła sztuka. Łączy ona ruchy podpatrzone w naturze z możliwościami i potrzebami ludzkiego organizmu. Nie bez powodu znani instruktorzy fitness i specjaliści od zdrowia polecają już od lat te ćwiczenia jako jeden z najłatwiejszych sposobów na osiągnięcie wymarzonego, idealnie funkcjonującego ciała. Już dziś możesz poprawić elastyczność całego ciała i wydajność pracy stawów, mięśni, jak i całego układu szkieletowego. Będziesz mniej narażony na urazy czy kontuzje, a jest to bardzo ważne nie tylko dla zawodowych sportowców. Ponadto osiągniesz poprawę wizerunku całego ciała jak i postawy, która niejednokrotnie jest wypaczona przez niezdrowy styl życia. A wszystko to dzięki kilkunastu minutom ćwiczeń na dobę. Wspaniałe, barwne ilustracje, medyczne udokumentowanie działania wszystkich ćwiczeń i proste zalecenia, dzięki którym bez trudu opanujesz sztukę stretchingu – tego wszystkiego nie zaoferuje Ci żadna inna książka. Jeśli czujesz, że czas coś zrobić dla siebie – oto najlepsza ku temu okazja. Skorzystaj z niej!

ISBN: **978-83-7377-379-0**
 liczba stron: **184**
 format: **165 x 235 mm**
 oprawa: **miękka**