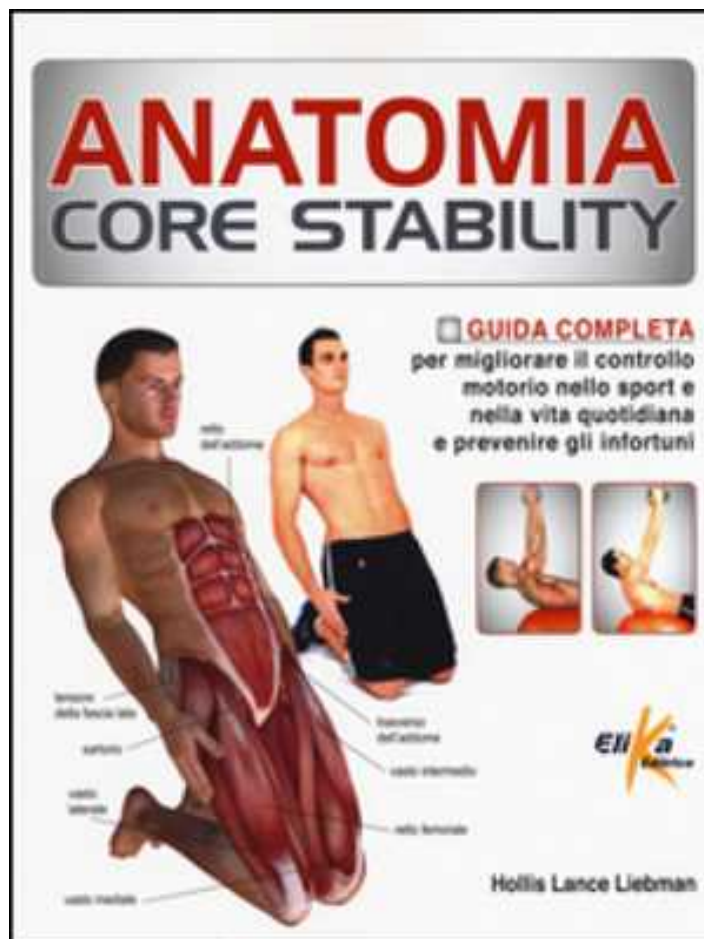


Keywords: Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni libro pdf download, Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni scaricare gratis, Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni epub italiano, Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni torrent, Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni leggere online gratis PDF

Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni PDF

Lance Liebman Hollis



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Lance Liebman Hollis

ISBN-10: 9788898574117

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3954 KB

DESCRIZIONE

"Anatomia Core Stability" è una guida completa all'allenamento del core, il vero e proprio "cuore" del nostro corpo, che è costituito dagli importantissimi muscoli del tronco, indispensabili per migliorare la flessibilità e la forma fisica generali, agevolando così i movimenti e le azioni della vita quotidiana. Attraverso un'ampia selezione di esercizi di tonificazione e allungamento, arricchita da utili programmi di allenamento, scoprirete come aumentare la forza e la mobilità del core, migliorare la circolazione sanguigna e potenziare la resistenza. Adatto a tutti i livelli di preparazione fisica, il libro offre istruzioni passo a passo, chiare e dirette, corredate da illustrazioni anatomiche, indicazioni dei muscoli coinvolti in ogni movimento, consigli utili su come eseguire gli esercizi correttamente e su quali errori evitare. "Anatomia Core Stability" è una guida per tutti coloro che vogliono migliorare la propria tecnica e stabilizzare il core per trarre il massimo dall'allenamento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... funzionale. 242 esercizi per prevenire, ... Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e ...

Anatomia Core Stability. Guida completa per migliorare il controllo motorio nello sport e nella vita quotidiana e prevenire gli infortuni Lance Liebman Hollis

ANATOMIA CORE STABILITY. GUIDA COMPLETA PER MIGLIORARE IL CONTROLLO MOTORIO NELLO SPORT E NELLA VITA QUOTIDIANA E PREVENIRE GLI INFORTUNI

[Leggi di più ...](#)