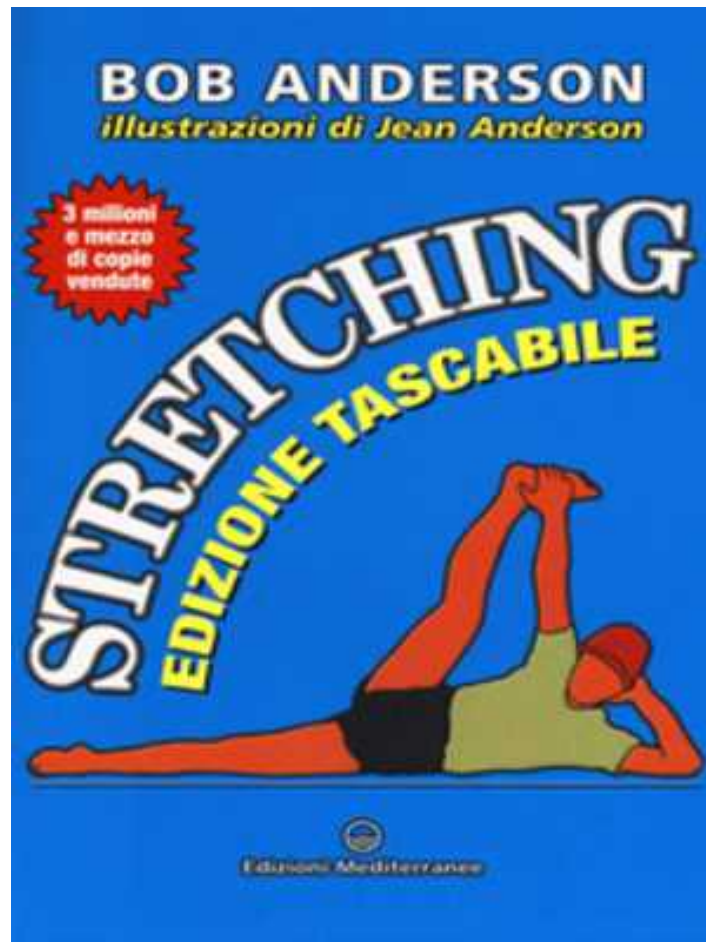


Stretching PDF

Bob Anderson



Questo è solo un estratto dal libro di Stretching. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Bob Anderson
ISBN-10: 9788827228234
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3855 KB

DESCRIZIONE

"Stretching", in edizione tascabile in italiano. Tutti gli esercizi di stretching del libro originale con programmi abbreviati. Facile da portare con sé in palestra, in viaggio o da usare in aereo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ogni sport ha il "suo" stretching e la corsa non fa eccezione: ecco 12 esercizi di stretching per la corsa, semplici e con la massima efficienza.

Video allenamento completo con i migliori esercizi di stretching per le gambe per allungare bicipiti femorali, quadricipiti, adduttori, abduttori e polpacci, da fare ...

Stretching è un termine della lingua inglese (che significa allungamento, stiramento) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati ...

STRETCHING

[Leggi di più ...](#)