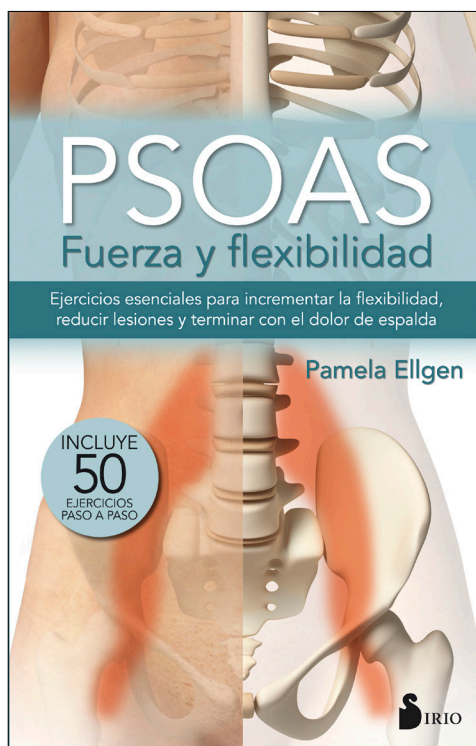


PSOAS: FUERZA Y FLEXIBILIDAD



La autora

Pamela Ellgen es entrenadora personal titulada por la Academia Nacional de Medicina Deportiva y escritora experta en temas de salud, buena forma física (fitness) y nutrición. Publica en *livestrong.com*, *Huffington Post*, *Vive bien* y el *Portland Tribune*. Contribuyó al lanzamiento de la página web *WorldLifestyle* y trabajó como editora de sus áreas de salud y de fitness.



TÍTULO: Psoas: Fuerza y Flexibilidad
AUTOR: Pamela Ellgen
PVP: 12,50 €
P. SIN IVA: 12,02 €
FECHA: Noviembre 2016

Nº PÁGS: 184
RÚSTICA
15 x 23 cm
PESO: NO DISPONIBLE
MATERIA: VXH
ISBN: 9788416579747



Descripción

¿Te duele la espalda? Si la respuesta es afirmativa, necesitas empezar a ejercitar tu Psoas ya.

Es tan desconocido como importante. Es el músculo estabilizador del cuerpo, que conecta la parte baja de la espalda con las caderas y las piernas. Además la Filosofía oriental lo considera el músculo del Alma, un núcleo de canalización de la energía que nos conecta a la tierra.

Este libro te ayudará a fortalecerlo y maximizar su rendimiento. Contiene un excelente programa paso a paso ilustrado con cientos de fotografías, información y ejercicios específicos para: Desarrollar y fortalecer el abdomen, acabar con el dolor de espalda, aumentar la amplitud del movimiento, mejorar la postura y evitar esguinces y lesiones.

Además incluye efectivas rutinas de entrenamiento para tonificar todos los músculos y para rehabilitarlos tras las lesiones.

CLAVES DE VENTA

- ✓ La solución a tus problemas de espalda. Dirás adiós al dolor y evitarás lesiones
- ✓ Completo programa para reforzar este músculo y fortalecer el abdomen
- ✓ Ilustrado a todo color con 50 ejercicios paso a paso

Libros relacionados

