

ANATOMÍA & 100 ESTIRAMIENTOS ESENCIALES

人体の構造 & 100の基本的ストレッチ



著者: [ギリエルモ・セイハス](#) [1]
出版社: [パラモン・パイドトリボ](#) [2]
言語: スペイン語
発行年: 2015
ページ: 168
刷数: 1
定価: 24.00 €
ISBN: 9788499101705
ジャンル: 実用
SPRING
2016
シーズン: 年 2016

体を改善したいすべての人のための基本の手引き。出発点のレベルを問わず、全体的に柔軟性を高めたいという人はもちろん、運動パフォーマンスの向上を望む人、スポーツによるものに限らずどこかに具体的な異常（テニス肘、ゴルフ肘、腰痛、首の痛みなど）を感じている人にも適している。異常がある人には、それぞれの痛みに対応したストレッチのクイックガイドを収録。いつ、どのようにストレッチをすべきか、レベルに合わせて最も効果的な方法がステップ・バイ・ステップ説明されている。体中の全ての部位のための100以上のストレッチと、それを実行するための正確な手順がわかる。

翻訳権の窓口会社名: Parramón Paidotribo S.L

CIF: B65695777

所在地: C/ de la Energía, 19-21

担当: Remei Piqueras

電話: 933233311

メール: foreignrights.parramon@paidotribo.com [3]

URL: <http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=01210> [4]

URL: <http://www.paidotribo.com> [5]

版權売約国:

ドイツ、ブラジル、中国、フランス、イタリア、ポーランド、台湾、米国

Source URL: <http://www.newspanishbooks.jp/book-jp/anatomia-100-estiramientos-esenciales>

Links:

[1] <http://www.newspanishbooks.jp/author-jp/girierumoseihasu>

[2] <http://www.newspanishbooks.jp/publisher-jp/paramonpaidotoribo-0>

[3] <mailto:foreignrights.parramon@paidotribo.com>

[4] <http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=01210>

[5] <http://www.paidotribo.com>