

100 ćwiczeń rozciągających
Guillermo Seijas

Długie godziny pracy, nieprawidłowa postawa ciała, a nawet systematyczne uprawianie sportu bez nadzoru eksperta mogą doprowadzić do przeciążeń i zaburzenia harmonii mięśniowej, bólu stawów, a nawet urazów. Z tymi problemami można sobie poradzić w bardzo prosty sposób. Jak? Poświęcając zaledwie kilka minut dziennie na odpowiednie ćwiczenia. W książce znalazły się opisy 100 ćwiczeń rozciągających, które są w stanie pomóc przy doskwierających nam dolegliwościach. Na poradniku nie zawiodą się również sportowcy, którzy chcieliby poprawić swoje wyniki, oraz ci, którym po prostu zależy na utrzymaniu dobrej kondycji.