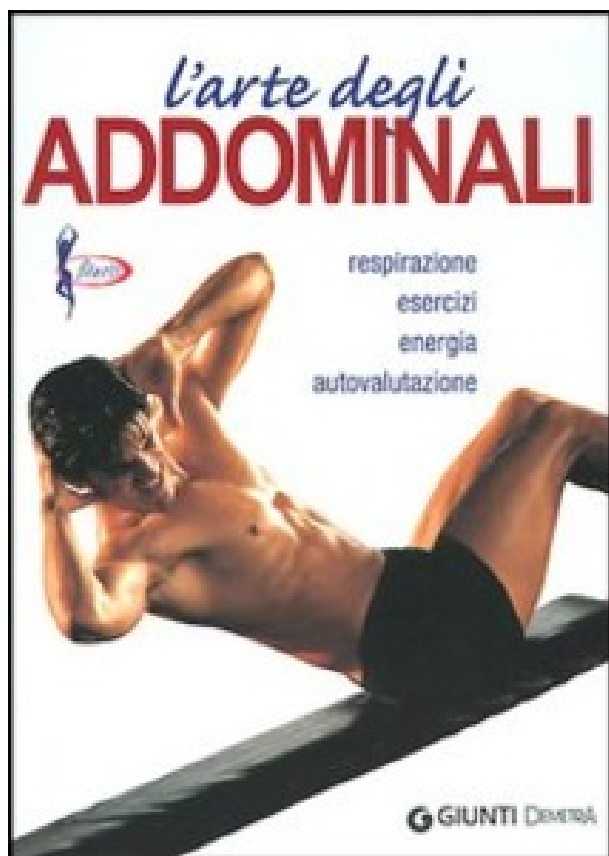


L' arte degli addominali. Respirazione esercizi energia autovalutazione



Collana:	Piccole perle
EAN:	9788844030599
Pagine:	112 p., ill.
Anno edizione:	2005
Autore:	Roberto Maccadanza
Editore:	Demetra
Category:	Sport
In commercio dal:	23/02/2005

[L' arte degli addominali. Respirazione esercizi energia autovalutazione.pdf](#)

[L' arte degli addominali. Respirazione esercizi energia autovalutazione.epub](#)

Il corpo e il lavoro dei muscoli, le tecniche di respirazione, gli esercizi preparatori: conoscere e rafforzare gli addominali, punto di unione tra bacino e il tronco, ci aiuta a raggiungere un equilibrio dinamico, prevenire disturbi che rischiano di diventare cronici e, perché no?, Sfidare il nostro corpo.

Autovalutazione, esercizi di riscaldamento e di allungamento ma anche programmi per la gravidanza, consigli sull'alimentazione più indicata e sulle attrezzature utili.

Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati La storia del libro segue una serie di innovazioni tecnologiche che hanno migliorato la qualità di conservazione del testo e l'accesso alle informazioni, la ... Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati La storia del libro segue una serie di innovazioni tecnologiche che hanno migliorato la qualità di conservazione del testo e l'accesso alle informazioni, la ... Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati La storia del libro segue una serie

di innovazioni tecnologiche che hanno migliorato la qualità di conservazione del testo e l'accesso alle informazioni, la ... Tecnologia. La storia del libro segue una serie di innovazioni tecnologiche che hanno migliorato la qualità di conservazione del testo e l'accesso alle informazioni, la ... Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati.