

Libérate de los malos hábitos posturales
y reduce todos tus dolores físicos.

FEBRERO 2025

DESARROLLA TU FLEXIBILIDAD, TU EQUILIBRIO Y TU FUERZA
CON EL MÉTODO MÁS EFECTIVO

Stretching. El libro de los estiramientos es una obra esencial para todas aquellas personas que practican deporte o que quieren mejorar su calidad de vida potenciando su movilidad y flexibilidad.

Estirar resulta esencial en toda rutina de entrenamiento, pero no suele hacerse de la manera correcta. La popularidad de actividades como el yoga ha llevado los estiramientos a primera línea del *fitness* y muchos profesionales han logrado darles más protagonismo en las rutinas de ejercicio. El resultado han sido grandes mejoras en el rendimiento y en la prevención de lesiones.

En *Stretching. El libro de los estiramientos*, Jay Blahnik combina lo mejor del YOGA, el PILATES, las ARTES MARCIALES y el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO para crear unas secuencias de estiramiento que pueden utilizarse para el calentamiento, el enfriamiento y las rutinas de *fitness* más exigentes. Un sencillo método que te ayudará a centrarte en las zonas que más lo necesitan y que mejorará tu flexibilidad, movilidad y fuerza general. Además, con los estiramientos multizona y otros de movilidad deportiva, que incorporan diferentes grupos musculares, avanzarás aún más en tus objetivos, y con las rutinas propuestas podrás practicarlos en cualquier momento y lugar.

«Siempre he disfrutado con los estiramientos, tanto si los hago para liberar tensión, mejorar mi flexibilidad, recuperarme de una sesión de entrenamiento o simplemente facilitar mi actividad diaria. Cuando no puedo estirar regularmente lo noto en cómo me siento, muevo y actúo. [...] A medida que crezco, me doy cuenta de hasta qué punto es útil el *stretching* para mantenerme ágil, fuerte y enérgico. *Stretching. El libro de los estiramientos* está diseñado para hacerte cómoda, rápida y fácil la introducción de los estiramientos en tu programa de entrenamiento o actividad deportiva y en tu día a día. Esta segunda edición incorpora los mejores estiramientos y las mejores rutinas en un sistema práctico que cambiará tu forma de entender qué puede hacer el *stretching* por ti.»

NOVEDAD
DEPORTE Y FITNESS

ISBN: 9788410451186

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **200**

Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **19,18 € | 19,95 €**

IBIC: **WSD**

Palabras clave: **fitness, estiramientos, estirándose, flexibilidad, deporte, Jay Blahnik, stretching**



9 788410 451186



Redes sociales del autor:

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/jay-blahnik-a37a1b2/>

Autor



Jay Blahnik es uno de los mayores especialistas del mundo del *fitness*. Con más de veinticinco años de experiencia, ha trabajado como consultor en empresas como Nike, y desde 2013 es el encargado de Salud y Fitness de Apple. Considerado uno de los cinco mejores entrenadores del mundo y galardonado como Instructor del Año por IDEA y canfitpro, las mayores asociaciones de profesionales del *fitness*, es un destacado conferenciante en eventos internacionales. Blahnik también ha colaborado con más de doscientas revistas deportivas y millones de personas leen sus artículos en *Los Angeles Times* y en MSNBC.com.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- El autor, **Jay Blahnik**, es un reconocido experto en *fitness* y un auténtico influencer. Actualmente es Vice President of Fitness Technologies de **Apple**.
- El libro es una segunda edición ampliada del *best seller* del autor (*Estiramientos para todos*).
- Lo mejor del yoga, el pilates, las artes marciales y el entrenamiento deportivo para crear unas secuencias de estiramiento que pueden utilizarse para el calentamiento, el enfriamiento y las rutinas de *fitness* más exigentes.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:



9 788497 358989



9 788419 870933



9 788419 341907



9 788419 870124