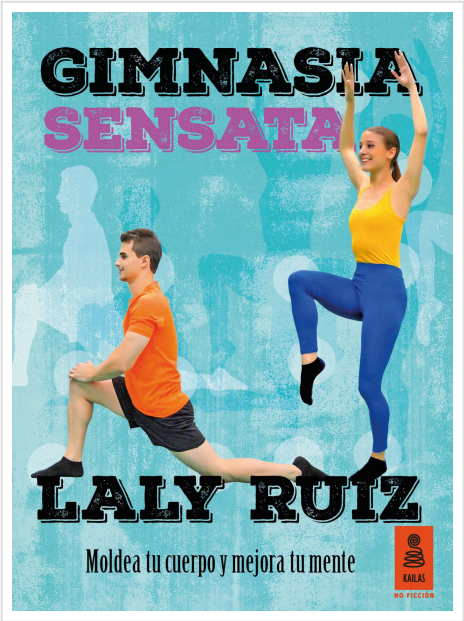

Gimnasia sensata

Ruiz, Laly

KAILAS

Materia: DEPORTES, OCIO Y TIEMPO LIBRE
Colección: NO FICCION
Encuadernación: TAPA BLANDA O BOLSILLO
PVP: 18.90 €
EAN: 9788416023462
Páginas: 184
Tamaño: 170x230 mm.

Sinopsis

Desde hace más de treinta años Laly Ruiz recibe a personas desesperadas por no sentirse a gusto con su cuerpo y las transforma en seres ágiles, sanos y satisfechos consigo mismos. En un momento en que surgen infinidad de gimnasios "low cost" y donde el riesgo de padecer lesiones por una mala práctica aumenta de manera alarmante, la autora nos ofrece un método que no contempla efectos secundarios indeseados. Esta obra incluye unas completas tablas de ejercicios y una novedosa guía para aprovechar las rutinas cotidianas (pasar la aspiradora, planchar, etc.) para mejorar el cuerpo y no dañarlo. La autora propone rutinas específicas que se adaptan a las distintas necesidades de los lectores. Por añadidura, las más de cien ilustraciones nos muestran cómo hacer bien los ejercicios e incluso nos advierten de cómo no deben hacerse para evitar lesiones.

Laly Ruiz



Laly Ruiz ha dedicado su vida a ayudar a los demás, haciendo que se pongan en marcha, moldeen sus cuerpos de acuerdo con sus expectativas y, como resultado, mejoren su autoestima. Es la dueña y el alma del gimnasio madrileño que lleva su nombre y que está abierto, ininterrumpidamente, desde 1984. Estudia constantemente para mejorar sus técnicas e incluso ha desarrollado un método único para corregir la cifosis.