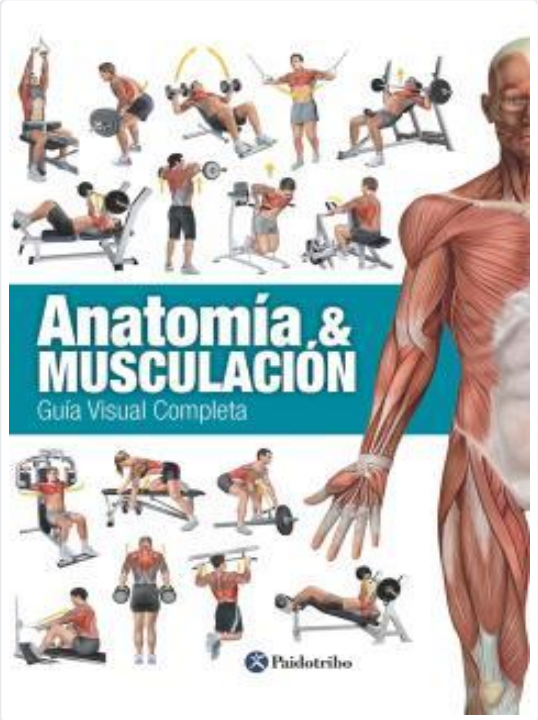
Paidotribo
www.paidotribo.com



Cánovas Linares, Ricardo

Anatomía & Musculación. Guía visual completa (Color)

Guía visual completa (Color)

Esta obra constituye una completa guía visual sobre el entrenamiento de la musculación y la fuerza. El incremento de la fuerza es un requisito indispensable para mejorar nuestra forma física, pero también para alcanzar un mayor rendimiento en todos los aspectos de nuestra vida diaria, frenar los síntomas del envejecimiento y lograr un cuerpo físicamente equilibrado, bello y sobre todo eficiente.

Cumplir nuestros objetivos resultará más sencillo si disponemos de las herramientas y los conocimientos adecuados, puesto que los resultados que obtengamos no serán fruto del azar ni de los consejos más o menos acertados que recibamos sino de la aplicación rigurosa de una serie de principios científicos a nuestros entrenamientos.

El método de entrenamiento de alta intensidad que proponemos, correctamente aplicado y combinado con una cuidada selección de los ejercicios biomecánicamente más eficaces para el desarrollo de la fuerza, todos ellos explicados y analizados de forma detallada, nos permitirá progresar de una manera rápida y sin invertir un tiempo excesivo.

Hombres y mujeres de todas las edades, deportistas de nivel avanzado y practicantes que recientemente han incorporado la actividad física a su rutina diaria, encontrarán...

Editorial	Paidotribo
Colección	Deportes
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	128
Tamaño	275x210x mm.
Peso	680
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499104911
PVP	26,00 €
PVP sin IVA	25,00 €

9788499104911