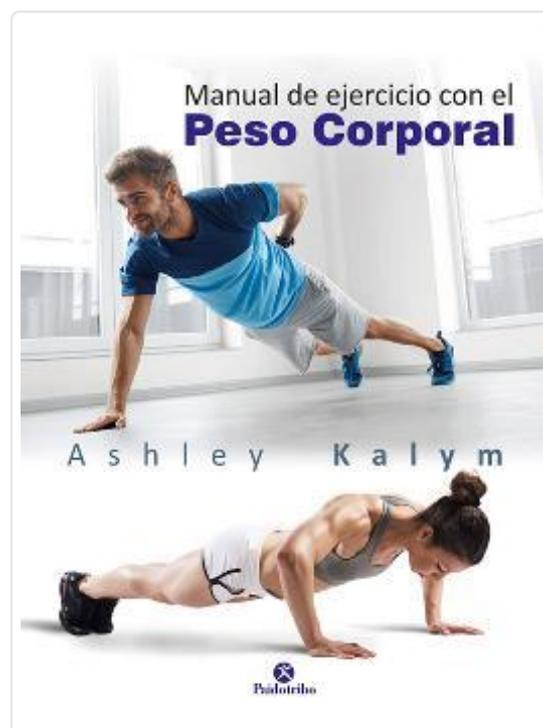




kalym, ashley

## Manual de ejercicios con el peso corporal

Presenta todos los procedimientos para conseguir una fuerza tremenda utilizando el peso corporal, con una explicación de los ejercicios con el peso corporal, sus beneficios e inconvenientes, hasta el equipamiento necesario, e incluso una sección sobre la nutrición correcta. En la sección de ejercicios, el lector aprenderá a realizar desde las humildes flexiones a los fondos para tríceps, el pino, las dominadas de bombero, la plancha dorsal, la bandera humana o las sentadillas con una sola pierna. Cada ejercicio se acompaña de una serie de fotografías claras e instructivas, que describen paso a paso lo que se debe hacer. Finalmente, hay una extensa descripción de varios programas de entrenamiento, dirigidos tanto a completos principiantes como para quienes lleven años entrenando. Sin importar en qué punto de tu viaje te encuentres, este libro te facilitará las herramientas necesarias y te aportará la motivación para dar un paso más allá. Resumiendo, Manual de ejercicio con el peso corporal es el ejemplar definitivo sobre cómo desarrollar una fuerza superior utilizando el peso de tu cuerpo.



|                |                       |
|----------------|-----------------------|
| Editorial      | Paidotribo            |
| Colección      | Musculación           |
| Encuadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas        | 336                   |
| Tamaño         | 275x210x mm.          |
| Peso           | 990                   |
| Idioma         | Español               |
| Tema           | Deportes              |
| EAN            | 9788499106014         |
| PVP            | 39,90 €               |
| PVP sin IVA    | 38,37 €               |



9788499106014