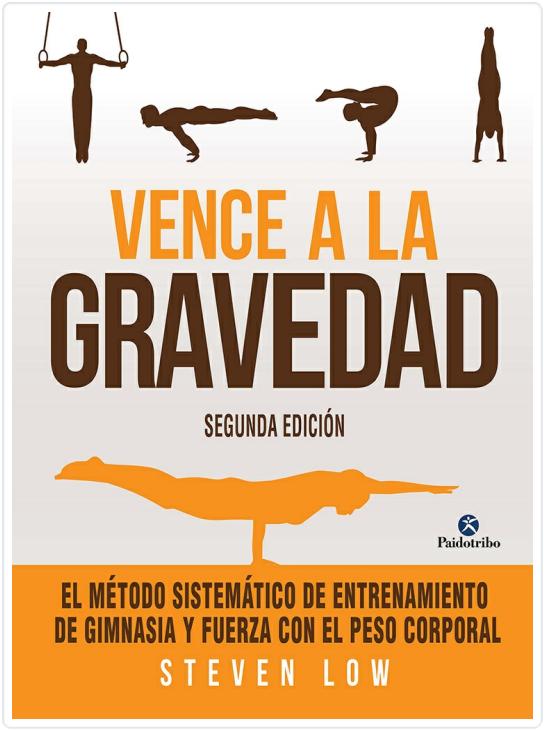
Low, Steven

Vence a la gravedad

La gimnasia y el entrenamiento de fuerza con el peso del cuerpo pueden ser difíciles sin las herramientas adecuadas. Vencer la gravedad proporciona las necesarias para lograr un impacto duradero en la mente, en el cuerpo, ¡o en ambos! Con información detallada sobre cómo reacciona nuestro cuerpo durante los distintos tipos de entrenamiento, desde los métodos de prevención de lesiones hasta la ejecución del programa para obtener resultados óptimos, este libro permitirá al entrenador elaborar una rutina adecuada a cada estilo de vida y nivel de habilidad



Editorial	Paidotribo
Colección	Deportes
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	598
Tamaño	275x210x36 mm.
Peso	1559
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499108292
PVP	120,00 €
PVP sin IVA	115,38 €

9788499108292