Seijas Albir, Guillermo

Anatomía & Musculación sin aparatos

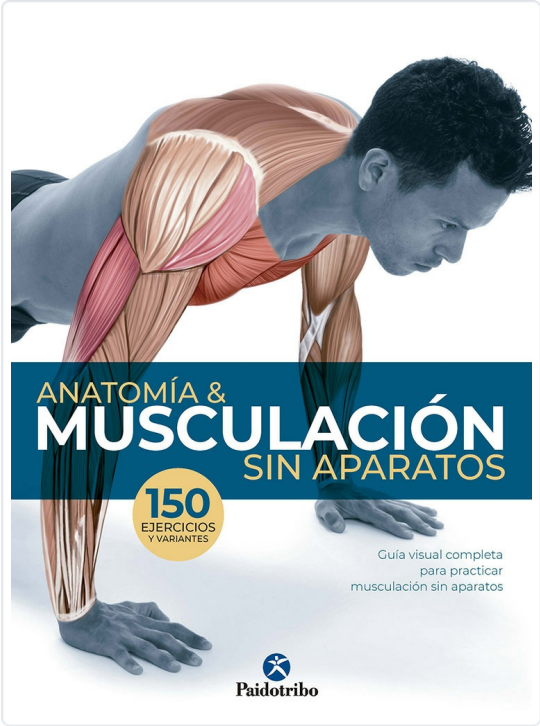
Este libro pretende ser una herramienta completa y de fácil manejo para alcanzar los objetivos de crecimiento muscular y aumento de fuerza que todo practicante de musculación desea. Esta especialmente ideado para aquellos deportistas que no pueden o no quieren emplear el equipamiento tradicional de musculación. Por ello responderá a las necesidades de aquellos que puntualmente no tienen acceso a un centro de fitness y también a las de los que prefieren ejercitarse en casa, en el trabajo, en espacios abierto e incluso en la habitación de un hotel si se encuentran de viaje.

Este libro contiene tres bloques principales:

1.Principios básicos del entrenamiento deportivo, consejos de nutrición y diseño de rutinas para aplicar a la musculación.

2. Batería de ejercicios sin material o con material simple y no convencional, distribuidos por grupos musculares, que incorporan alternativas para principiantes y para deportistas avanzados.

3. Rutinas de ejemplo para niveles inicial, medio y avanzado, distribuidas por semanas y con indicaciones sobre el orden de los ejercicios, número de series y repeticiones.



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	152
Tamaño	275x210x mm.
Peso	820
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499107295
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €

9788499107295