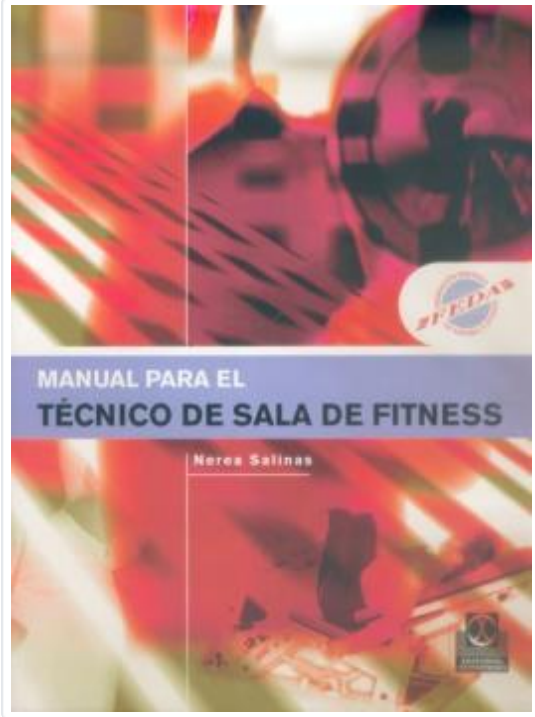
SALINAS,N; Salinas, Nerea

Manual para el técnico de sala de fitness (Color)

Con este manual el técnico de la sala de fitness tendrá la información necesaria para realizar la valoración física y la prescripción del ejercicio de las personas que asistan a su sala.

La autora desarrolla a lo largo de la obra los conceptos clave relacionados con la salud, la actividad física y el bienestar. A continuación, introduce las bases de la fisiología del ejercicio y los fundamentos del entrenamiento y, presenta un protocolo para la valoración del estilo de vida y la condición física que permitirá una posterior prescripción del ejercicio. Asimismo, trata las pautas de seguridad en la práctica del ejercicio y la prevención de las lesiones.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Fitness/Aeróbic
Pàgines	242
Mida	275x210x mm.
Pes	850
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198271
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €

9788480198271