



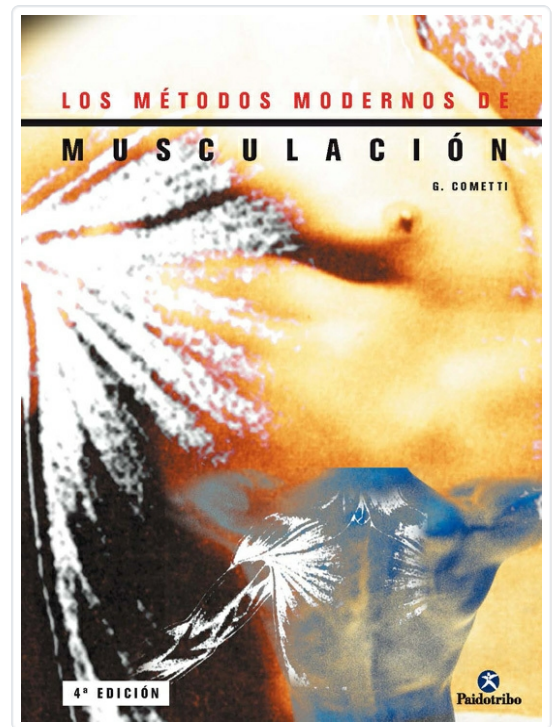
Cometti, G.

Métodos modernos de musculación, Los

Partiendo de una afirmación común es las ciencias (humanas y biológicas), el individuo tiene una estructura que pone en juego y moviliza la energía. Esta estructura está constituida por las palancas, las articulaciones y los músculos; pero sólo los músculos son los elementos sobre los cuales puede actuar directamente el entrenamiento. Cuando el músculo funciona produce la fuerza, que depende de su estiramiento.

El libro, Los métodos modernos de musculación, se presenta dividido en dos partes. La primera, que incluye las bases teóricas, trata: Los mecanismos de la fuerza -factores estructurales y nerviosos-; Los métodos de desarrollo de la fuerza -métodos de fuerza máxima, método por repeticiones, método dinámico, método de la pirámide-; Los regímenes de contracción -regímenes isométricos, anisométricos, excéntrico y pliométrico-.

La segunda parte, que incluye los datos prácticos, trata: Los métodos de desarrollo de la masa muscular -los métodos post-fatiga, la planificación de los métodos-; Los métodos concéntricos -la lógica de Zatsiorski, el método Búlgaro, el principio de carga ascendente y descendente-; Los métodos isométricos -las particularidades de método isométrico, planificación del método isométrico-; Los métodos e...



| | |
|---------------|-----------------------|
| Editorial | Paidotribo |
| Col·lecció | Musculación |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica |
| Pàgines | 293 |
| Mida | 210x275x mm. |
| Pes | 810 |
| Idioma | Español |
| Tema | Deportes |
| EAN | 9788480193894 |
| PVP | 27,90 € |
| PVP sense IVA | 26,83 € |



9788480193894