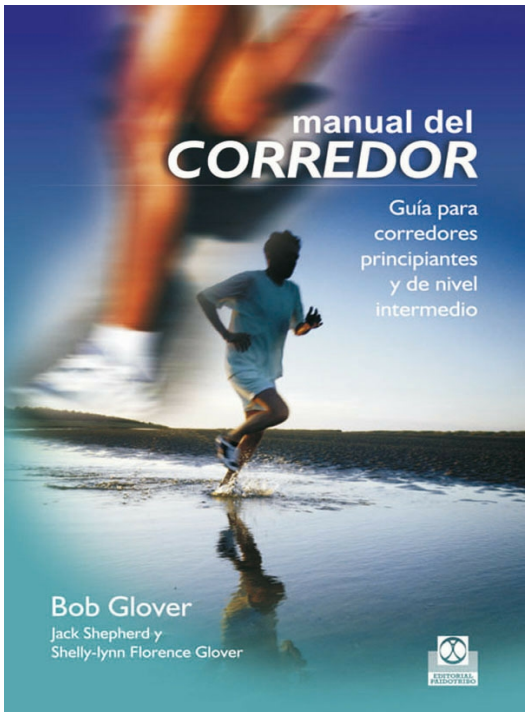
Glover, Bob

Manual del corredor. Guía para corredores principiantes y de nivel intermedio

Correr es un deporte tan sencillo que se tiende a pensar que resulta fácil comenzar a practicarlo, pero no es así. La mayoría de los corredores disfrutan corriendo una vez superados los obstáculos iniciales que se afrontan como principiantes: el cuerpo en baja forma y unas agendas diarias demasiado llenas.

Por este motivo, este libro es tanto un manual sobre la condición física como un manual para corredores. Se presentan varios capítulos sobre bienestar integral: la combinación de salud y buena condición física, en los que se incluyen temas tan importantes como la nutrición, el control del peso y el estrés. Asimismo se explican las formas de prevenir las afecciones cardíacas, el asma, la osteoporosis y la artritis, entre otros. Luego, se presentan los programas de entrenamiento para corredores principiantes, principiantes avanzados y corredores de nivel medio y cómo prepararse para un maratón para aquellos que quieran afrontar el reto.

Asimismo, para estar físicamente en forma se necesitan incluir todos los principales componentes de la condición física en tu programa de ejercicio, por ello se explica cómo realizar un entrenamiento combinado: correr y otros ejercicios aeróbicos combinados con estiramientos para mejorar la...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Jogging
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	778
Mida	215x150x mm.
Pes	1208
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100081
PVP	61,50 €
PVP sense IVA	59,13 €

9788499100081