



williamson, lexie

Yoga para corredores

Correr es un ejercicio cardiovascular fantástico que genera endorfinas que nos hacen sentir bien. Además, para muchas personas este ejercicio rítmico y repetitivo es un liberador natural del estrés. El inconveniente es que resulta muy exigente para algunos grupos musculares y desatiende otros, lo que puede ser causa de desequilibrios musculares y lesiones.

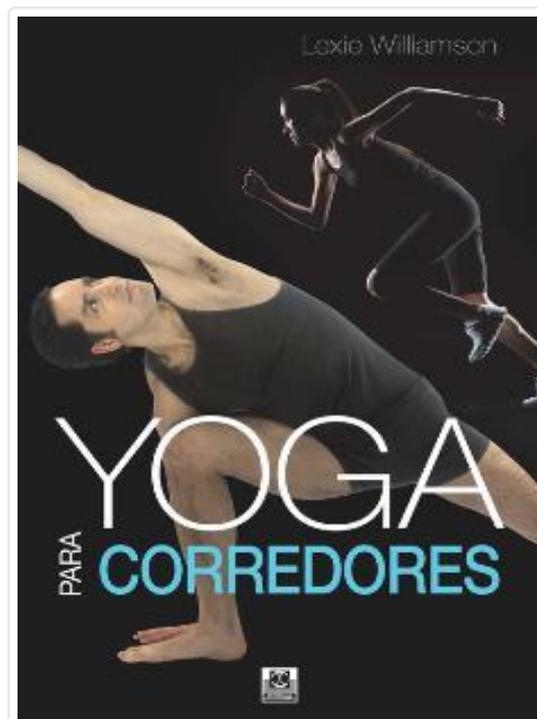
Yoga para corredores corrige los desequilibrios mediante posturas de yoga pensadas para alargar y estirar los puntos clave en poco tiempo.

? Practique cada técnica por separado o en una secuencia dinámica para ganar fortaleza y resistencia ante las lesiones.

? Aprenda a respirar profundamente y de forma eficiente para entrenar durante más tiempo.

? Mejore su claridad mental para descartar las distracciones negativas cuando entrena o compete.

Yoga para corredores es un recurso práctico, funcional, escrito como un manual de entrenamiento. Cada postura, cada técnica de respiración o de recuperación se relaciona directamente con su efecto en la carrera.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Yoga
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	224
Mida	234x156x mm.
Pes	510
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105130
PVP	13,90 €
PVP sense IVA	13,37 €



9788499105130