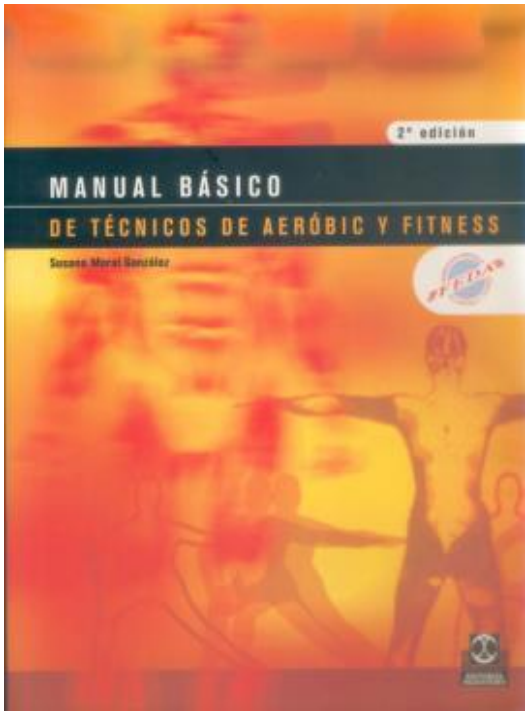

Varios; Moral González, Susana

Manual básico de técnicos de Aerobic y Fitness (Bicolor)

En este manual se presentan los conocimientos comunes a todas las áreas fisicodeportivas adecuados a las necesidades del Aeróbic y el Fitness. Los temas se desarrollan en un lenguaje claro y conciso junto con abundantes ilustraciones que facilitan la comprensión.

A través de nueve capítulos se desarrollan los siguientes temas:

Anatomía funcional

Fisiología humana

Fisiología del ejercicio

Teoría del entrenamiento

Lesiones deportivas

Nutrición

Primeros auxilios

Psicología deportiva

Organización y legislación deportiva

Editorial	Paidotribo
Colección	Fitness/Aeróbic
Páginas	120
Tamaño	275x210x mm.
Peso	430
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197618
PVP	9,50 €
PVP sin IVA	9,13 €

9788480197618