



Laughlin, Terry

Inmersión total. Un método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente

Inmersión total es un programa de natación que enseña a desplazarse en el agua con la facilidad de movimiento de los atletas olímpicos.

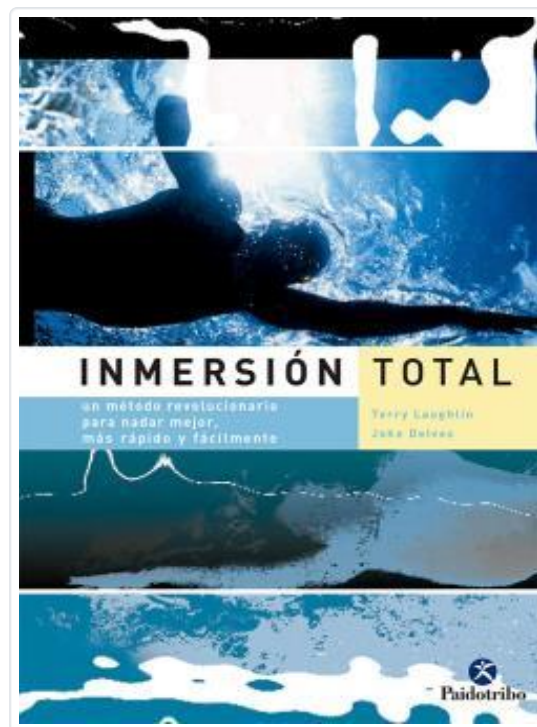
Este libro es la guía para el estilo libre de natación que combina técnica y práctica en el mismo espíritu que el yoga y el tai chi. Es un libro para todos los nadadores desde el novato que se inicia hasta el veterano.

La obra que se divide en tres partes introduce, en la primera, los nuevos movimientos para aprender a nadar de una forma totalmente nueva junto con los ejercicios de equilibrio y aprendizaje de posiciones hidrodinámicas que son la base de la técnica que desarrolla. A continuación, en la segunda parte, se explica cómo y por qué la forma física se obtiene mientras se practica una buena técnica; el lector comprenderá por qué el dominio de la fluidez y la eliminación del esfuerzo innecesario son mucho más importantes que nadar a base de fuerza muscular. Por último, la tercera parte trata sobre el entrenamiento de la fuerza, la pérdida de peso y qué hacer para evitar lesiones.

Con Inmersión total

Aprenderá a nadar como un pez. En vez de batirse en innumerables largos de piscina practicando con brazos y piernas conseguirá nadar con la elegancia de un pez.

Aprenderá l...



Editorial	Paidotribo
Colección	Natación
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	326
Tamaño	150x215x mm.
Peso	500
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480198875
PVP	26,00 €
PVP sin IVA	25,00 €



9788480198875