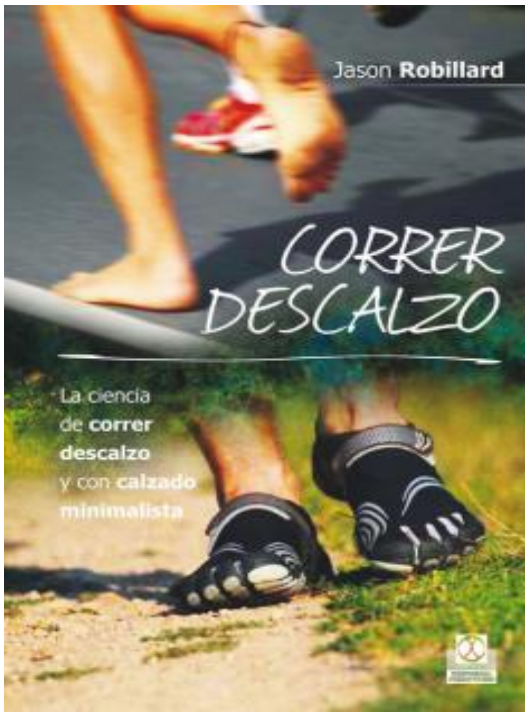
Paidotribo
www.paidotribo.com



Robillard, Jason

Correr descalzo. La ciencia de correr descalzo y con calzado minimalista

Correr descalzo y con calzado minimalista es una práctica que se está extendiendo rápidamente entre los corredores de todo el mundo y deportistas de diversas disciplinas. El utilizar calzado minimalista de calidad, con el mínimo acolchado posible y una suela plana ayuda a realinear la postura lo que permite acabar con el dolor de pies, rodillas, caderas y espalda.

Este libro le guará paso a paso para aprender a correr con los pies descalzos y con calzado minimalista desde los fundamentos y aumentando poco a poco el nivel de dificultad en esta práctica. Las lecciones que se aprenden corriendo descalzo pueden aplicarse a cualquier actividad física. Estos principios le ayudarán a moverse de una manera más natural, lo que permite mejorar el rendimiento en todos los deportes.

Jason Robillard es un profesional de la enseñanza con más de una década de experiencia como entrenador y corredor descalzo de ultramaratones. Comparte sus ideas y experiencias a través de su página web Barefoot Running University (Universidad para correr descalzo).

Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	240
Tamaño	215x150x mm.
Peso	370
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499104553
PVP	15,50 €
PVP sin IVA	14,90 €

9788499104553