

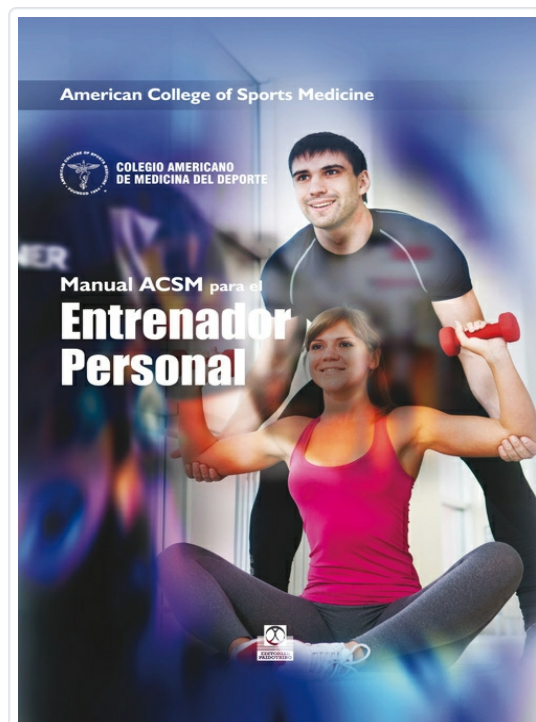


## American College of Sports Medicine

# Manual ACSM para el entrenador personal (Cartoné + Color)

Esta obra ofrece al entrenador personal tanto los medios prácticos como la base científica para ayudarle a conformar programas de ejercicio seguros y eficaces para una amplia diversidad de personas.

El libro se divide en seis partes diferentes, éstas cubren desde la introducción a la profesión del entrenador personal hasta cómo gestionar el propio negocio. El lector también encontrará capítulos dedicados a la anatomía, la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la modificación de los comportamientos y la nutrición. El enfoque basado en los principios científicos y la evidencia proporciona un medio a través del cual el entrenador personal puede transmitir su conocimiento a la persona que entrena, favoreciendo la posibilidad de éxito desde el punto de vista de la gestión del negocio, así como en lo que respecta a los clientes que acuden al gimnasio y a las tasas de cumplimiento de los programas de ejercicio. Los capítulos centrales del libro incluyen una parte dedicada al establecimiento de objetivos y un "manual de uso" para la estratificación de riesgos y la valoración de la fuerza, la capacidad aeróbica y la flexibilidad.



|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| Editorial      | Paidotribo                |
| Colección      | Personal Training         |
| Encuadernación | Tapa dura                 |
| Páginas        | 648                       |
| Tamaño         | 275x210x mm.              |
| Peso           | 2400                      |
| Idioma         | Español                   |
| Tema           | <Pendiente de asignación> |
| EAN            | 9788499104942             |
| PVP            | 120,50 €                  |
| PVP sin IVA    | 115,87 €                  |



9788499104942