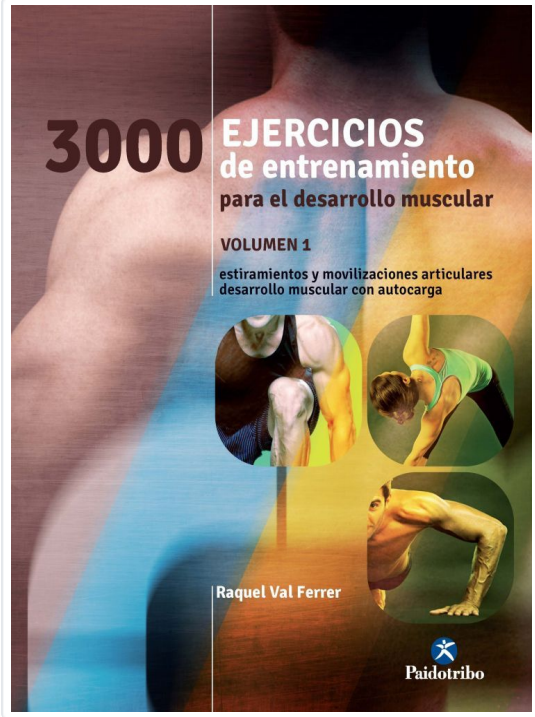

val ferrer, raquel

3000 Ejercicios de entrenamiento para el desarrollo muscular. Vol.1

Esta obra, dividida en tres tomos, proporciona una amplia recopilación de ejercicios para potenciar el trabajo muscular desde una perspectiva del rendimiento y de la salud.

Los ejercicios se organizan según materiales y grupos musculares. Cada ejercicio cuenta con una descripción teórica muy precisa, en la que se detalla su incidencia

cineantropométrica junto con una descripción gráfica, compuesta por fotos que

muestran la posición inicial y final, además de un dibujo anatómico de la implicación

muscular. También se indica para cada ejercicio los complejos articulares y los

grupos musculares implicados, así como la categorización del nivel de dificultad. El

lector también encontrará las pertinentes advertencias para la realización óptima y

saludable de cada uno de los ejercicios y las variantes posibles.

Obra de referencia, a la vez que práctica y útil, para todo aquel profesional que se dedica a la actividad física y el deporte, ya que además de disponer de un amplio repertorio de recursos prácticos, proporciona orientaciones precisas para mejorar el rendimiento del deportista preservando su salud osteomuscular.

Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	600
Tamaño	275x210x mm.
Peso	2040
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105451
PVP	39,90 €
PVP sin IVA	38,37 €

9788499105451