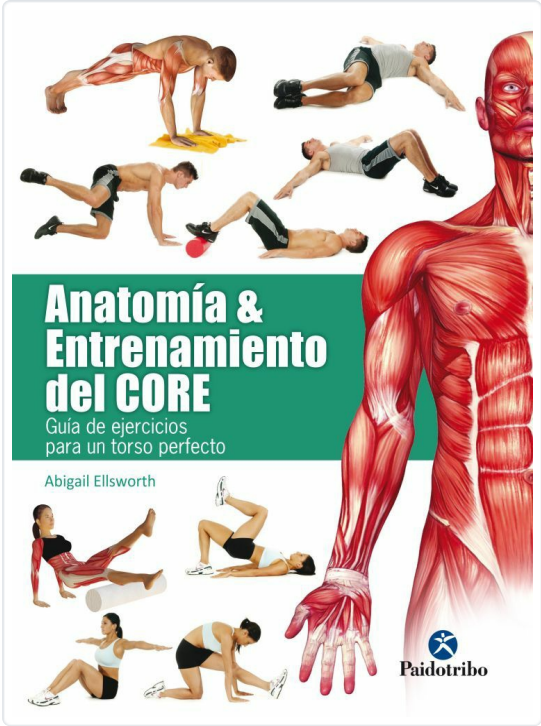

ellsworth, abigail

Anatomía & entrenamiento del CORE (color)

Todos los movimientos dependen del apoyo estructural de los músculos de la parte central del cuerpo (o core), encargados de estabilizar el tronco y la pelvis, mantener el equilibrio y facilitar los movimientos de brazos y piernas según sea la actividad realizada. Anatomía del entrenamiento del core. Guía de ejercicios para un torso perfecto, de Abigail Ellsworth, ofrece más de setenta ejercicios comentados paso a paso y profusamente ilustrados con fotografías y láminas anatómicas, además de tres programas de entrenamiento para tonificar y equilibrar los músculos del core. El desarrollo homogéneo de la musculatura del torso permite consolidar, fortalecer y alinear el cuerpo, aspectos fundamentales para una vida sana y una práctica deportiva adecuada. Anatomía del entrenamiento del core. Guía de ejercicios para un torso perfecto muestra cómo activar, entrenar y fortalecer correctamente estos músculos para conseguir la fuerza y el movimiento óptimos.

Editorial	Paidotribo
Colección	Anatomía
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	275x210x mm.
Peso	560
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499106069
PVP	28,90 €
PVP sin IVA	27,79 €

9788499106069