



barett, steve

Entrenamiento total en suspensión

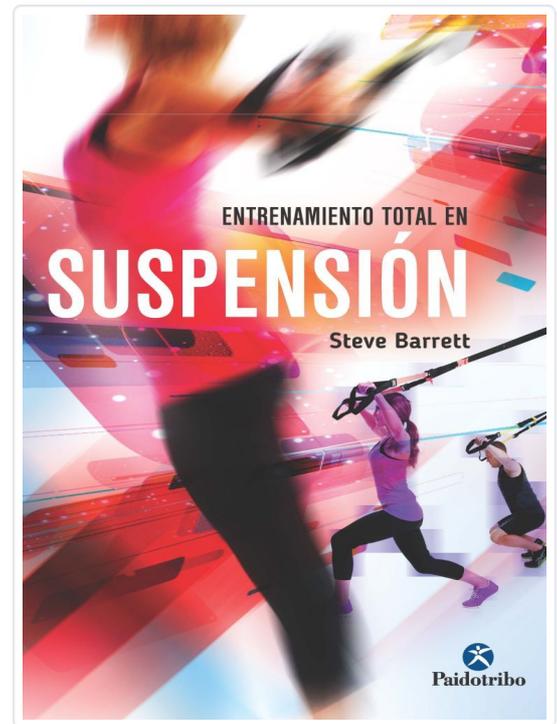
Los equipos de entrenamiento con peso corporal en suspensión son uno de los aparatos de fitness más populares, y este libro supone un completo recurso para entrenar con ellos. En él hallará una exhaustiva guía de referencia que le enseñará a obtener lo máximo de su equipo, sea cual sea su nivel de condición física.

Con explicaciones claras y concisas, Entrenamiento total en suspensión es un manual indispensable tanto para los aficionados al fitness como para los profesionales gracias a la gran variedad de ejercicios que presenta, todos ellos totalmente comprobados y acompañados de fotografías e ilustraciones que facilitan la comprensión. Se incluyen además indicaciones que le permitirán desarrollar los ejercicios.

Esta obra también le proporcionará:

- Todo lo que necesita saber para crear un plan de ejercicio estructurado.
- Sesiones personalizadas para ayudarle a alcanzar los objetivos personales.
- Un análisis útil para mejorar su nivel de fuerza, movilidad y flexibilidad.
- Consejos que le permitirán obtener lo máximo del movimiento en cada ejercicio.

Organizados por nivel de condición física, los planes de entrenamiento que encontrará en esta obra están basados en el sistema de entrenamiento SAFE, que res...



| | |
|----------------|-----------------------|
| Argitaletxea | Paidotribo |
| Bilduma | Fitness/Aerobic |
| Azalak | Tapa blanda o rústica |
| Orrialdeak | 168 |
| Neurria | 215x150x mm. |
| Pisua | 330 |
| Hizkuntza | Español |
| Gaia | Deportes |
| EAN | 9788499105789 |
| PVP | 26,00 € |
| PVP,BEZik gabe | 25,00 € |



9788499105789