



val ferrer, raquel

## 3000 Ejercicios de entrenamiento para el desarrollo muscular. Vol.2

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.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Orrialdeak	488
Neurria	275x210x mm.
Pisua	1660
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105468
PVP	39,90 €
PVP,BEZik gabe	38,37 €

