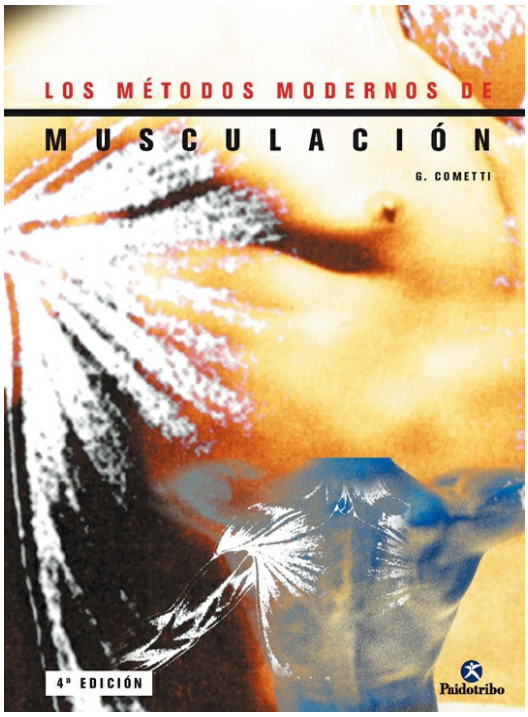
Cometti, G.

Métodos modernos de musculación, Los

Partiendo de una afirmación común es las ciencias (humanas y biológicas), el individuo tiene una estructura que pone en juego y moviliza la energía. Esta estructura está constituida por las palancas, las articulaciones y los músculos; pero sólo los músculos son los elementos sobre los cuales puede actuar directamente el entrenamiento. Cuando el músculo funciona produce la fuerza, que depende de su estiramiento.

El libro, Los métodos modernos de musculación, se presenta divido en dos partes. La primera, que incluye las bases teóricas, trata: Los mecanismos de la fuerza -factores estructurales y nerviosos-; Los métodos de desarrollo de la fuerza -métodos de fuerza máxima, método por repeticiones, método dinámico, método de la pirámide-; Los regímenes de contracción -regímenes isométricos, anisométricos, excéntrico y pliométrico-.

La segunda parte, que incluye los datos prácticos, trata: Los métodos de desarrollo de la masa muscular -los métodos post-fatiga, la planificación de los métodos-; Los métodos concéntricos -la lógica de Zatsiorski, el método Búlgaro, el principio de carga ascendente y descendente-; Los métodos isométricos -las particularidades de método isométrico, planificación del método isométrico-; Los métodos e...



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	293
Tamaño	210x275x mm.
Peso	810
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480193894
PVP	27,90 €
PVP sen IVE	26,83 €

9788480193894