



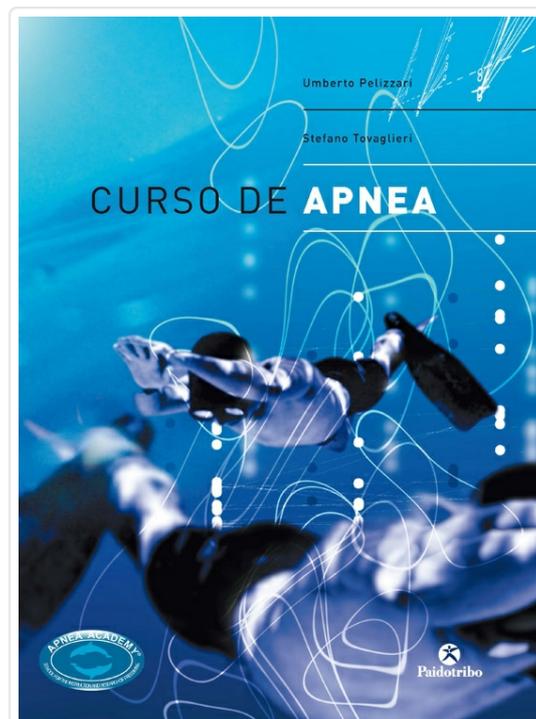
Pelizzari, Umberto

Curso de Apnea

Este manual presenta un recorrido didáctico desde la teoría a la práctica de este deporte. Para ello, comienza introduciendo, en la primera parte, los conocimientos necesarios antes de entrar en el agua ¿el equipo, la adaptación del cuerpo al agua, la adaptación del cuerpo a la apnea? para seguir, en la segunda parte, con las técnicas de respiración y de relajación que nos preparan física y mentalmente para la práctica de la apnea. A continuación, en la tercera parte, de carácter más práctico, se desarrollan las técnicas que el apneísta debe dominar: el aleteo, la compensación, la formación en piscina y en aguas libres y la seguridad. Por último, se detalla el entrenamiento del apneísta incluyendo la programación anual y la valoración de los parámetros físicos de base.

El lector encontrará numerosos ejercicios profusamente ilustrados que lo guiarán paso a paso en la adquisición de una correcta técnica.

Umberto Pelizzari es uno de los principales referentes en este deporte que a lo largo de su carrera deportiva ha establecido plusmarcas mundiales en todas las especialidades de apnea. Crea, en 1995, junto con Renzo Mazzarri (tres veces campeón mundial de pesca subacuática) Apnea Academy, una escuela para la formación e inve...



Editorial	Paidotribo
Colección	Submarinismo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	332
Tamaño	210x275x mm.
Peso	1180
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788480197823
PVP	55,50 €
PVP sen IVE	53,37 €

