



Kim, Sang H.

## Flexibilidad extrema. Guía completa de estiramientos para artes marciales

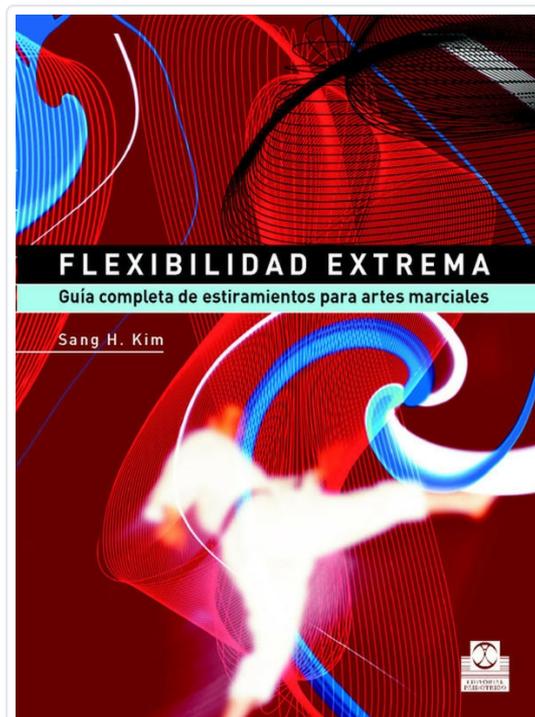
Este libro es una guía exhaustiva de los estiramientos en artes marciales, desde los aspectos básicos de porqué practicarlos hasta las pautas detalladas para las sesiones de cada estilo y nivel de artes marciales.

Se presenta una detallada exploración del funcionamiento del cuerpo en el entrenamiento y los motivos por los que la flexibilidad ayuda a ser más fuerte y rápido.

El autor presenta 200 ejercicios de flexibilidad con instrucciones detalladas, pautas para la planificación de las sesiones de entrenamiento, consejos para el establecimiento de objetivos, los niveles de dificultad, la prevención y recuperación de lesiones y más de 400 fotografías que sirven de guía.

El lector encontrará ejercicios para:

- la parte central del entrenamiento
- el calentamiento
- la recuperación activa
- el contacto ficticio
- el contacto total
- la lucha cuerpo a cuerpo
- las artes marciales mixtas
- el boxeo
- la lucha con armas
- las patadas altas
- las tijeras



Editorial	Paidotribo
Colección	Artes Marciales
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	304
Tamaño	210x275x mm.
Peso	810
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480198745
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €



9788480198745