



Isidro, F.

Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness (Color)

Aeróbic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero? ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado.

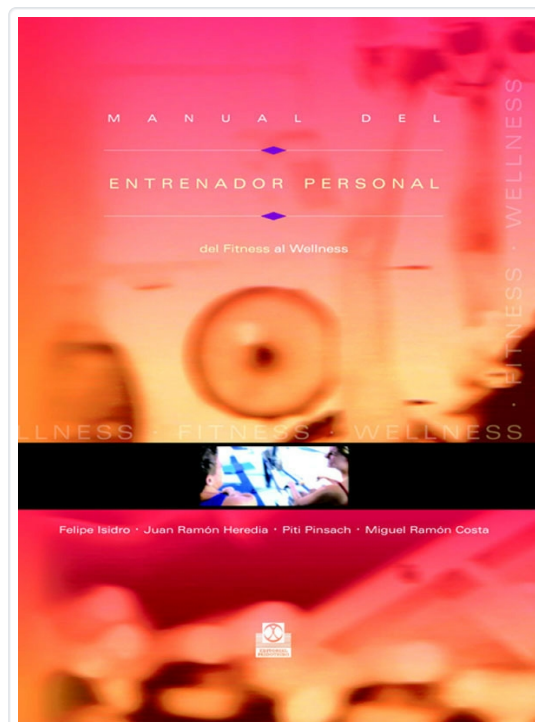
El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional.

En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos:

Fitness, entrenamiento personalizado y salud.

Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento.

Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitn...



Editorial	Paidotribo
Colección	Personal Training
Encadernación	Tapa dura
Páginas	584
Tamaño	150x215x mm.
Peso	2150
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198516
PVP	73,50 €
PVP sen IVE	70,67 €

