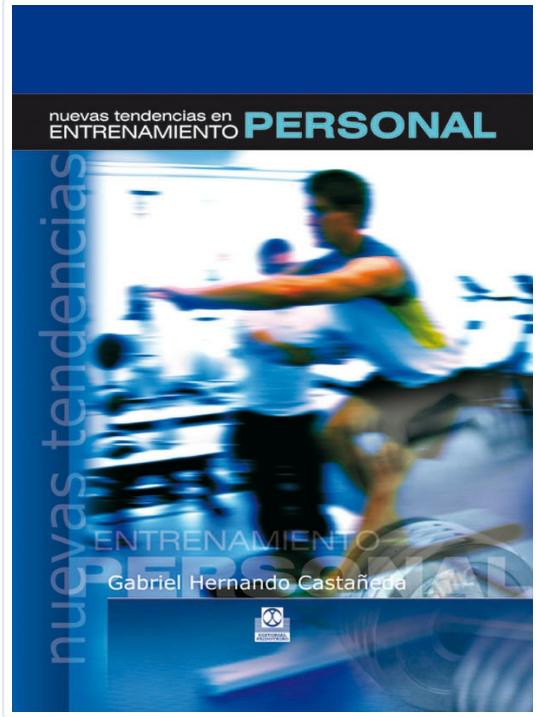
Hernando Castañeda, Gabriel

Nuevas tendencias en entrenamiento personal (Color)

El entrenador personal es uno de los profesionales más valorados para el asesoramiento de la actividad física, el ejercicio y la salud; ya sea en centros deportivos, en colaboración con rehabilitadores y especialistas en recuperación funcional o prescribiendo actividad a poblaciones especiales. Es, por un lado, un profesional cualificado de la actividad física y, por el otro, un especialista en comunicación, relaciones sociales, motivación y atención al público.

En este libro, escrito por profesionales de larga trayectoria en el sector y especialistas en cada una de las disciplinas, se desarrollan todos los aspectos que hacen a esta profesión. También se presenta un atlas de ejercicios con materiales alternativos orientado al entrenamiento personal: Fitball, BOSU, Roller, Circle, Gliding o Foam entre otros materiales.

-directrices del entrenamiento de fuerza en situaciones inestables -método Pilates -prescripción del ejercicio aeróbico -lesiones en el entrenamiento con cargas -evaluación y control de la aptitud física -control de riesgo para la salud en el entrenamiento -procedimientos de emergencia -tratamiento de lesiones y primeros auxilios -suplementos naturales en la nutrición de personas activas -tratamiento de los p...



Editorial	Paidotribo
Colección	Personal Training
Encadernación	Tapa dura
Páxinas	768
Tamaño	210x275x mm.
Peso	2300
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196758
PVP	55,50 €
PVP sen IVE	53,37 €

9788480196758