



Laughlin, Terry

Natación para todos. Una guía para nadar mejor de lo que nunca había imaginado

La natación es única entre todos los deportes porque ofrece la oportunidad de desafiar la edad y mejorar continuamente década tras década. Con Natación para todos aquellos nadadores aficionados podrán refrescar y actualizar las rutinas de nadadores experimentados y con talento, asimismo aquellos que naden por cuestiones de salud y forma física aprenderán a aprovechar cada minuto, mientras que los que busquen aumentar su velocidad encontrarán observaciones útiles y nuevas en todas las páginas. Este libro sigue los principios del método de entrenamiento Inmersión total que es reconocido a nivel mundial como una forma eficaz de natación.

El libro comienza examinando las dificultades más comunes a las que se enfrentan los nadadores y detallando los conocimientos, actitudes y hábitos que le ayudarán a mejorar cada vez más. Luego se exponen los principios de la natación eficaz, cómo interactúan su cuerpo y el agua y cómo aplicar ese conocimiento para nadar mejor. A continuación, en los capítulos dedicados a los estilos ?mariposa, espalda, braza y crol? se explica cómo desarrollar las habilidades asociadas a cada uno y cómo practicar. Por último se aplica el entrenamiento de Inmersión Total para entrenar los estilos obteniendo una ma...



Editorial	Paidotribo
Colección	Natación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	200
Tamaño	150x215x mm.
Peso	360
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788480198929
PVP	23,00 €
PVP sen IVE	22,12 €



9788480198929