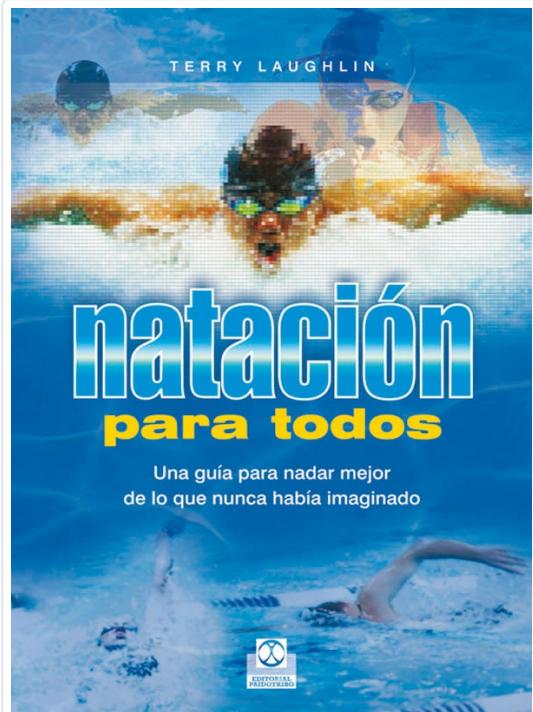




Laughlin, Terry

## 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 nadan 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