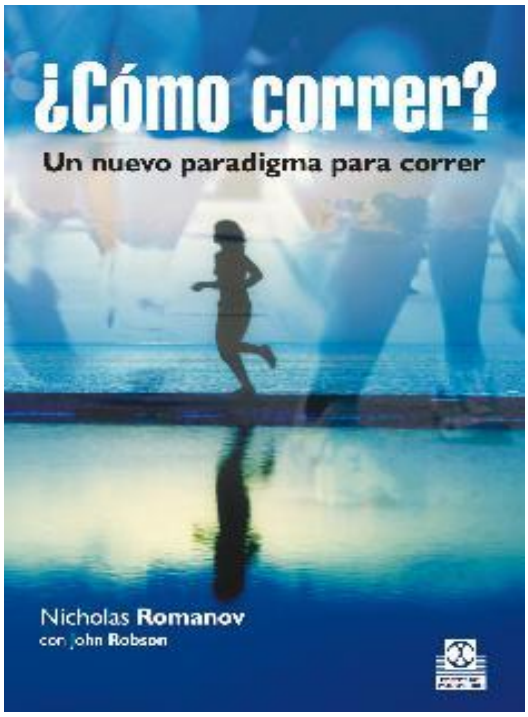
romanov, nicholas

Cómo correr? Un nuevo paradigma para correr

Correr es un movimiento cíclico, y cualquier error técnico se multiplica en todos y cada uno de sus ciclos. Así, alguien que busca mejorar su salud en cada zancada se daña el tendón de Aquiles, la tibia o la articulación de la rodilla, o la columna vertebral, o los músculos o ligamentos. Como resultado, en vez de estimular el fortalecimiento de esas partes de su aparato locomotor, le inflige daños casi irreparables.

El método de Nicholas Romanov se basa en conocimientos estrictamente científicos sobre los secretos de correr en armonía con la naturaleza y con las leyes de la biomecánica del movimiento humano. Su integridad metodológica y sus fundamentos libres de toda controversia están condicionados por el uso de la fuerza de la gravedad como factor natural del campo de fuerza de un movimiento como correr, y también por algoritmos psicológicos-pedagógicos para que los principiantes alcancen un claro entendimiento de la esencia de la carrera y, lo más importante, adquieran una marcha fácil y sin restricciones, con un coste energético aceptable.



Editorial	Paidotribo
Colección	Jogging
Páxinas	388
Tamaño	215x150x mm.
Peso	640
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105123
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €

9788499105123