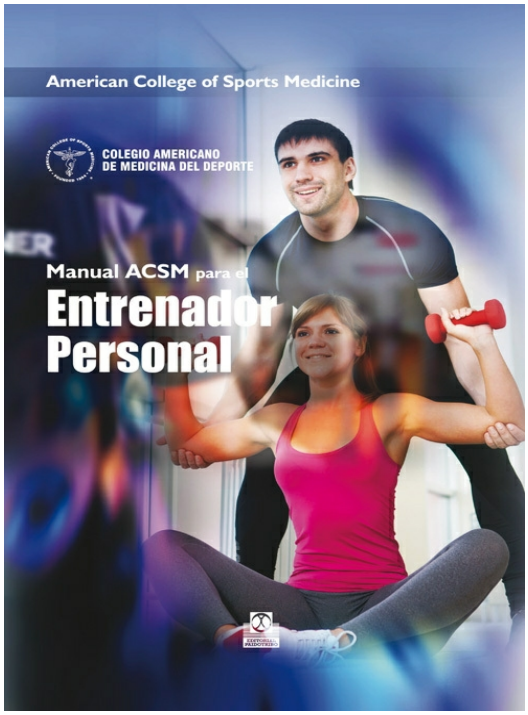

American College of Sports Medicine

Manual ACSM para el entrenador personal (Cartoné + Color)

Esta obra ofrece al entrenador personal tanto los medios prácticos como la base científica para ayudarle a conformar programas de ejercicio seguros y eficaces para una amplia diversidad de personas.

El libro se divide en seis partes diferentes, éstas cubren desde la introducción a la profesión del entrenador personal hasta cómo gestionar el propio negocio. El lector también encontrará capítulos dedicados a la anatomía, la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la modificación de los comportamientos y la nutrición. El enfoque basado en los principios científicos y la evidencia proporciona un medio a través del cual el entrenador personal puede transmitir su conocimiento a la persona que entrena, favoreciendo la posibilidad de éxito desde el punto de vista de la gestión del negocio, así como en lo que respecta a los clientes que acuden al gimnasio y a las tasas de cumplimiento de los programas de ejercicio. Los capítulos centrales del libro incluyen una parte dedicada al establecimiento de objetivos y un "manual de uso" para la estratificación de riesgos y la valoración de la fuerza, la capacidad aeróbica y la flexibilidad.

Editorial	Paidotribo
Colección	Personal Training
Encadernación	Tapa dura
Páxinas	648
Tamaño	275x210x mm.
Peso	2400
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499104942
PVP	120,50 €
PVP sen IVE	115,87 €

9788499104942