



starrett, kelly

Listos para correr. Manual para correr de forma natural

¿Estás listo para correr?

¿Existe algún método para desarrollar todo nuestro potencial atlético oculto? ¿Se puede vivir de verdad corriendo sin tener lesiones? ¿Se puede correr más rápido, más lejos y con más eficacia?

Dando una respuesta directa a las necesidades del corredor moderno, el doctor Kelly Starrett ha centrado su revolucionaria filosofía del movimiento y la movilidad en el mundo del corredor.

Más de tres de cada cuatro corredores sufren al menos una lesión al año, a pesar de las promesas de la creciente industria de los fabricantes de zapatillas deportivas y pese al aluvión de nuevas ideas sobre cómo transformar la técnica de carrera.

Aunque tal vez hayamos «nacido para correr», la vida moderna ha perjudicado a los corredores que quieren transformar su método. Los devastadores efectos derivados de pasar mucho tiempo sentados y llevar calzado inadecuado han provocado que suframos problemas lumbares, lesiones crónicas de rodilla y dolores debilitantes en los pies.

Ya seas deportista aficionado o atleta profesional, en Listos para correr aprenderás:

Los 12 estándares del rendimiento a los que debes aspirar y desarrollar de forma continuada. A desarrollar todo tu potencial como corredor y prepa...



Editorial	Paidotribo
Colección	Running
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	288
Tamaño	275x215x mm.
Peso	860
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499106533
PVP	17,90 €
PVP sen IVE	17,21 €



9788499106533