



Stoppani, Jim

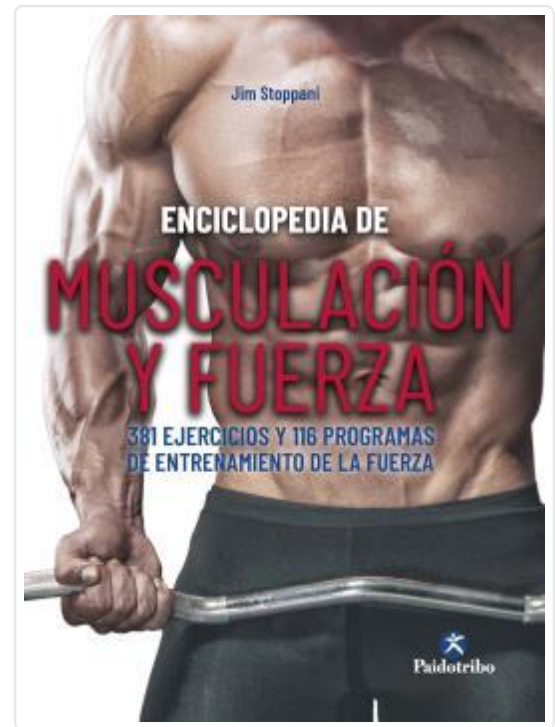
## Enciclopedia de musculación y fuerza. 381 ejercicios y 116 programas de entrena

La Enciclopedia de musculación y fuerza es una completísima guía de entrenamiento y un manual de referencia en su disciplina, ya que abarca todas las facetas del desarrollo de la musculatura y la fuerza.

Fruto de una rigurosa investigación, en este libro encontrará:

- ? Definiciones de los términos y conceptos más importantes.
- ? Evaluaciones de las opciones de equipamiento, como TRX, BOSU y pesas rusas.
- ? Explicaciones detalladas y la importancia de todos los grupos musculares.
- ? Información nutricional para perder grasa y aumentar la masa muscular.
- ? Presentación de los mejores ejercicios para ganar fuerza y masa muscular, incluyendo aquellos que se practican con el peso del cuerpo.
- ? Descripciones y ejemplos de muchos tipos de entrenamiento y programas, así como de sus resultados.

Podrá elegir entre 381 ejercicios dedicados a los 16 grupos musculares de todo el cuerpo. La técnica correcta de todos y cada uno de estos ejercicios se adapta a la medida de cada uno y al tipo de resistencia aplicada, sea esta pesas libres, máquinas de pesas o el peso del propio cuerpo. Además, los 116 programas de entrenamiento se valoran y clasifican atendiendo a la duración de las sesiones de ejercicio, a la du...



Editorial	Paidotribo
Colección	Musculación
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	600
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1840
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499107646
PVP	78,50 €
PVP sen IVE	75,48 €



9788499107646