

ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN (Spanish Edition)

¿A quién va dirigido?

A toda persona que desee aprender y mejorar su entrenamiento muscular.

Por... claridad gráfica: a principiantes.

Por... ayudar a superar puntos de estancamiento y pulir fallos: a medios y avanzados.

Por... rigor científico: a médicos y fisioterapeutas.

Por... explicaciones magistrales: a profesores, entrenadores y monitores.

Por... crítica constructiva de los aparatos: a propietarios de gimnasios y fabricantes de máquinas.

Por... versatilidad: a deportistas de todo tipo.

Por... filosofía: a los que cuidan su salud y a los que quieren mejorarla.

Contiene:

— Más de 400 ejercicios de musculación, técnica de ejecución e ilustraciones detalladas de cada uno

— Explicación de cómo organizar el entrenamiento semanalmente, y los músculos que se pueden entrenar juntos o no, y en qué orden

— Aclaración de cómo se debe llevar la respiración, los errores frecuentes a evitar, y consejos para principiantes y expertos

— Explicación de los músculos que trabajan en cada ejercicio y sus variantes

— Teoría del entrenamiento muscular, forma de planificar y organizar las sesiones y la temporada

— Explicación anatómica de los grupos musculares

— Glosario de los términos técnicos empleados

— Movimientos corporales y músculos que actúan en cada uno

— Tabla de porcentajes y repeticiones adecuadas para entrenar

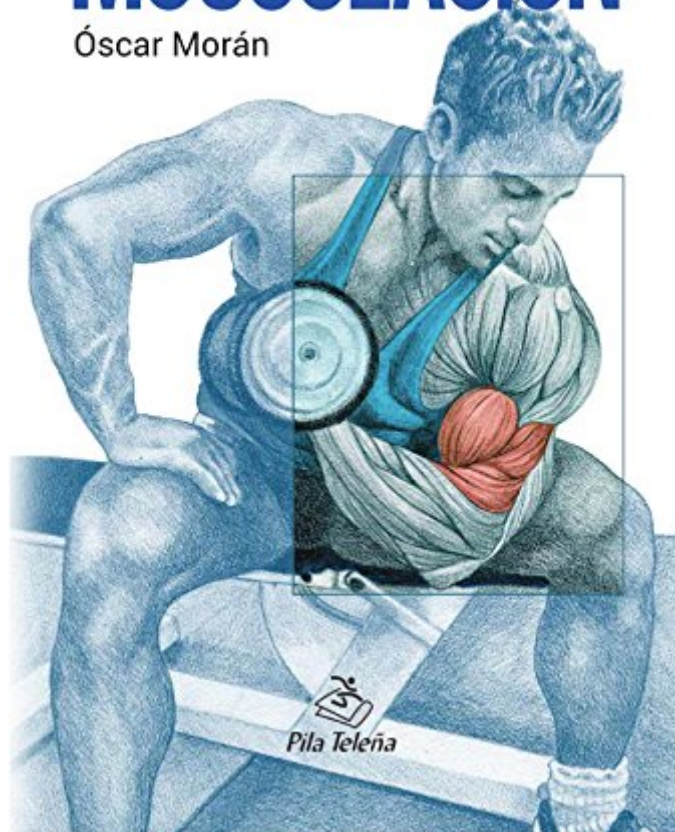
— Trucos, ayudas y recomendaciones para superar puntos de estancamiento

— Lesiones más comunes, prevención y tratamiento

ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN (Spanish Edition) por Óscar Morán. El libro publicado por Pila Teleña S.L... Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

Óscar Morán



- Título del libro : ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: January 4, 2016
- Autor: Óscar Morán
- Editor: Pila Teleña S.L.

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN (Spanish Edition) en línea. Puedes leer ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede dividir su ...

Portada

Faro es el descubridor de información académica y científica de la Biblioteca Universitaria. En él podrás encontrar libros impresos y electrónicos, tesis ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

S=EX2 La ciencia del sexo

Jorge no necesitaba Viagra. Ni la necesitan la mayoría de pacientes jóvenes que acuden con problemas de erección a urólogos como el doctor Michael Werner ...