

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition)

Activetraining es un sistema de entrenamiento con ejercicios de baja intensidad que utiliza el cuerpo como resistencia, y que sirve para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Creado por Rafael Lladrés, activador muscular y entrenador especializado en mecánica del ejercicio físico, estos ejercicios son fruto de 10 años de estudio, investigación y experiencia con personas de todas las edades, desde personas sedentarias hasta deportistas profesionales de distintas especialidades: tenistas, futbolistas, piragüistas o triatletas como Mario Mola, campeón mundial de triatlón.

Este libro incluye:

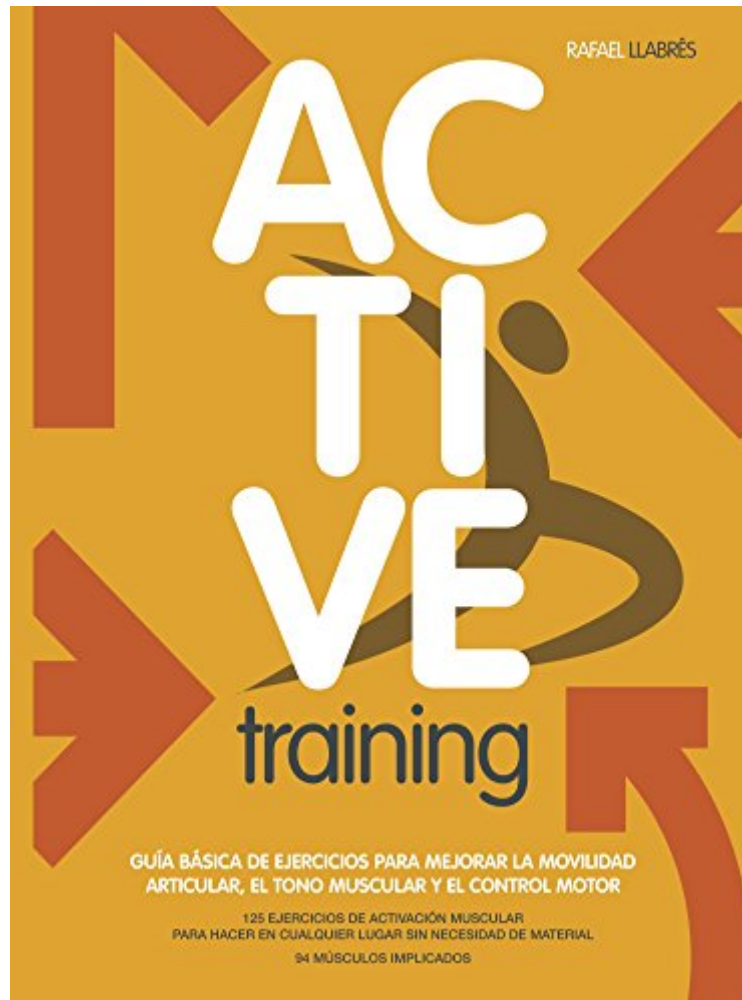
125 ejercicios de activación muscular divididos en zonas articulares (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro, codo y muñeca).

1 índice de la musculatura que interviene en cada ejercicio.

1 resumen de ejercicios de activación:

- Para hacer a diario
- Para realizar en la oficina
- Para cuidar la espalda
- Para realizar en el gimnasio o centro de entrenamiento (fitness, Pilates, yoga, estiramientos, etc.):
piernas, hombro, espalda y pectoral, core, brazos.
- Para distintos deportes como:
walking y senderismo, running, ciclismo, natación y waterpolo, triatlón, tenis, pádel y bádminton, golf, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, surf, esquí, piragüismo, judo, boxeo y crossfit.

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) por Rafael Llabrés Torrente fue vendido por £8.47 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 27, 2016
- Autor: Rafael Llabrés Torrente

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (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 ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

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