Título:

Autor:

Precio: $415.00

Editorial:

Año: 2004

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480197762

Este libro es una guía práctica para que deportistas y entrenadores puedan incorporar en los entrenamientos la técnica de la electroestimulación neuromuscular.
La obra, que se divide en dos partes, comienza presentando las bases para un entrenamiento con electroestimulación y analizando cuáles son los parámetros que se deben tener en cuenta para programar un entrenamiento. A continuación, en la segunda parte, se expone cómo se puede utilizar la electroestimulación para mejorar las diferentes manifestaciones de la fuerza. Se dan ejemplos de entrenamiento con electroestimulación y combinación de electroestimulación y entrenamiento voluntario. Por último, se desarrollan ejemplos de aplicación en diferentes deportes y momentos de la temporada.