Título: Guía de los Movimientos de Musculación

Autor: Delavier Frédéric

Precio: $587.00

Editorial:

Año: 2014

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788499100951

Esta obra describe, de una manera clara y precisa, la mayoría de los movimientos de musculación. Cada ejercicio está presentado por un dibujo de una calidad excepcional, que permite visualizar claramente, los grupos musculares implicados. Casa ilustración se acompaña de un texto con todas las puntualizaciones necesarias para permitir, tanto al principiante como al atleta experimentado, diseñar sus propias sesiones de entrenamiento. Por último, enriquecen esta nueva edición los artículos que tratan los principales tipos de lesiones que pueden aparecer durante la práctica de la musculación, así como algunas páginas dedicadas al entrenamiento en función de las diferencias morfológicas, información que aporta una mirada fundamentalmente innovadora sobre la musculación.

La original descripción anatómica y morfológica, así como el rigor científico de sus dibujos, hacen de este libro ?que ha recibido en Francia el Gran Premio de Técnica y de Pedagogía del Deporte- una obra de referencia tanto para los estudiantes como para los profesores de materias deportivas, de fisioterapia y de fisiología, así como para las escuelas de enseñanza de todo el mundo.