

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Musculación Práctica

Autor:

Precio: \$609.00

Editorial:

Año: 2013

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788499101958

En Musculación práctica, los lectores se enfrentan a tres meses de entrenamientos intensos, donde se combina el trabajo para ponerse en forma y quemar grasas con entrenamiento intenso de la fuerza, todo esto se puede ampliar hasta obtener un programa de un año de duración. También se dedica un espacio a la nutrición donde se detalla la forma de comer para perder grasa, ganar músculo y mejorar la salud. Todo el programa se puede practicar en casa o en un gimnasio y se ilustra el libro con más de 150 fotografías en blanco y negro.

Este libro ofrece un sistema de preparación física completo. Las sesiones de ejercicios se dividen en:

- Calentamientos dinámicos que ayudan a despertar y activar los músculos.
- Entrenamiento del núcleo corporal o zona media que garantiza una estabilidad equilibrada, mejora la tolerancia física y la fuerza de los abdominales, de la porción inferior de la espalda y de las caderas.
- Entrenamiento de la fuerza que aumenta la fuerza, potencia y masa musculares.
- Trabajo metabólico que quema grasa y mejora tu condición física general.