Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título:

Autor:

Precio: $817.00

Editorial:

Año: 2013

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788499101545

El movimiento humano, y con ello la actividad física y el deporte, son posibles gracias a las fuerza generadas por los diferentes grupos musculares actuando sobre las palancas óseo articulares. El entrenamiento dirigido a la mejora de la fuerza requiere partir de un desarrollo óptimo y equilibrado de toda la musculatura.

En este libro, la imaginación, el conocimiento y la experiencia de los autores se mezclan para ofrecer una excepcional colección de simples y eficaces tareas para el entrenamiento de la fuerza explosiva utilizando medios asequibles y funcionales que se pueden utilizar en cualquier espacio, además de las nuevas tendencias como el trabajo con el tirante musculador y las vibraciones.

Los ejercicios se presentan a través de fotos de deportistas que muestran la ejecución junto con el efecto que producen, facilitando, así, una rápida comprensión para su puesta en práctica.

Teléfonos: 55 44 73 40 y 55 44 72 91

www.libreriabonilla.com.mx