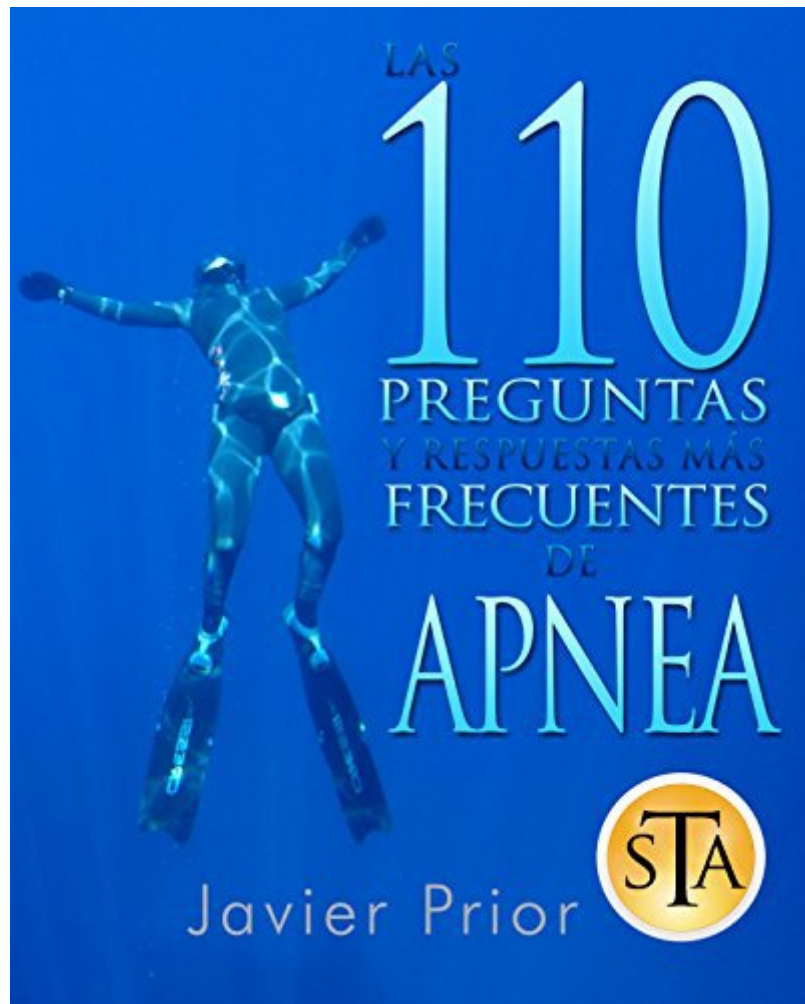


110 Preguntas de Apnea: Respuestas a las preguntas más comunes de Freediving y Pesca Submarina



Fecha de publicación: 10 junio, 2016

Autor: Javier Prior

Longitud de impresión: 113

Idioma: Español

PDF

Javier Prior es récordman y entrenador de conocidos atletas españoles que han batido récords oficiales de apnea en España.

Durante los años de carrera como instructor de Apnea, desde que batió el récord de España de Apnea estática en el año 2009 hasta el año 2016 que escribió este libro, Javier Prior ha recolectado las 110 preguntas de Apnea, Freediving y Pesca Submarina que más se han repetido en sus cursos presenciales por todo el mundo y en el programa de entrenamiento "Super Training de Apnea" que cuenta con más de 5.000 alumnos apneistas y personas que practican la Pesca Submarina.

Preguntas de alumnos en cursos de todo el mundo, España, Mexico, Colombia, Perú, Ecuador, Argentina, Brasil, Chile, Venezuela Puerto Rico, Estados Unidos...

Estas preguntas las han hecho desde pescasub recién iniciados con un snorkel y un fusil hasta preguntas avanzadas de atletas profesionales e instructores de Apnea a los que Javier ha entrenado con éxito para competir y batir nuevos récords en campeonatos de CMAS o AIDA.

A veces ha recibido una misma pregunta de diferentes alumnos que tenía respuestas dispares como... "¿Porqué me duele la cabeza después de hacer apnea?", los motivos pueden ser variopintos.

Otras veces eran diferentes preguntas que tenían una misma respuesta: "¿Cómo me puedo relajar para hacer apnea?" o "¿Porqué siento tensión?"

En el libro se recogen las respuestas a las 110 preguntas más comunes e interesantes sobre Apnea y Pesca Submarina.

"¿Porqué me duele el cuello después de hacer apnea? ¿Porqué me duelen los oídos? ¿Puedo compensar sin manos? ¿Qué puedo hacer para relajarme? ¿Cómo se respira en apnea? ¿Cómo prevenir un síncope? ¿Cuánto tiempo puedo aguantar en apnea?"...

Algunas son lagunas que no se cubren en los estándares oficiales de los cursos de Apnea.

Este libro está dividido en diferentes secciones, de más básicas a más avanzadas, con preguntas relacionadas sobre: "Riesgos, Mente, Respiración, Dolores, Profundidad" y hasta una sección de casos particulares que se han repetido con cierta frecuencia en algunos freedivers.

Libro recomendable para tener un amplio espectro de conocimiento si quieres profundizar en este área del buceo o cubrir algunos vacíos que no te quedaron claros en un fin de semana de formación.

Un libro, sin duda, para tener en tu biblioteca!

<http://yep.pm/FbzRd5ei5/GdyAXpwWr.pdf.rar>