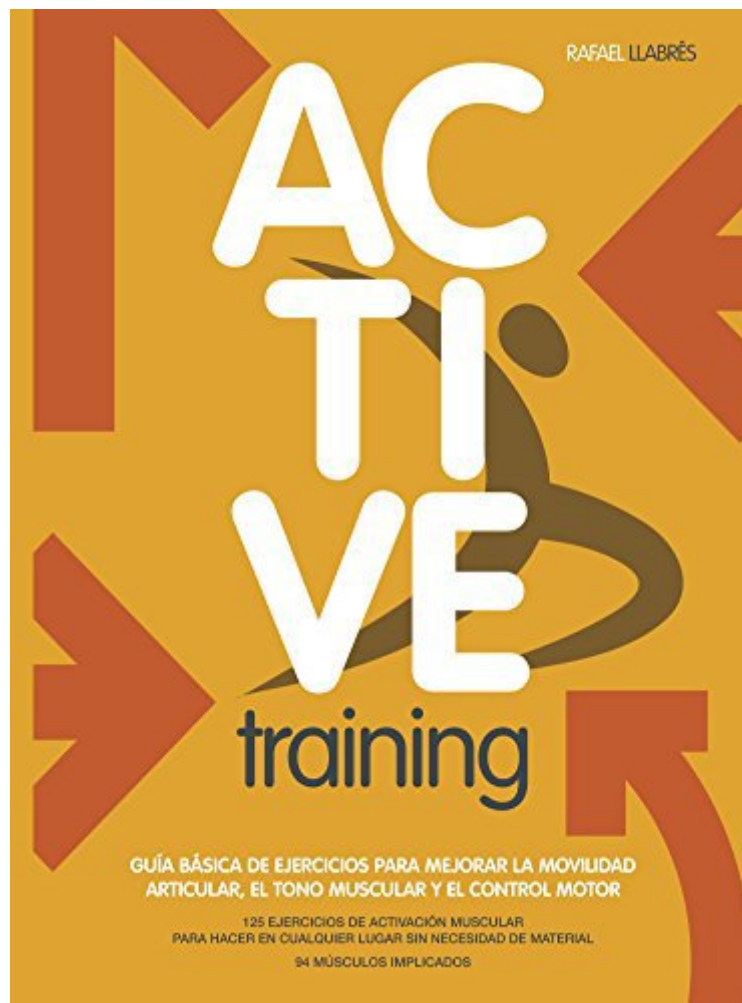


Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.



Fecha de publicación: 27 septiembre, 2016

Autor: Rafael Llabrés Torrente

Idioma: Español

PDF

Activetraining es un sistema de entrenamiento con ejercicios de baja intensidad que utiliza el cuerpo como resistencia, y que sirve para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Creado por Rafael Llabrés, activador muscular y entrenador especializado en mecánica del ejercicio físico, estos ejercicios son fruto de 10 años de estudio, investigación y experiencia con personas de todas las edades, desde personas sedentarias hasta deportistas profesionales de distintas especialidades: tenistas, futbolistas, piragüistas o triatletas como Mario Mola, campeón mundial de triatlón.

Este libro incluye:

125 ejercicios de activación muscular divididos en zonas articulares (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro, codo y muñeca).

1 índice de la musculatura que interviene en cada ejercicio.

1 resumen de ejercicios de activación:

- Para hacer a diario
- Para realizar en la oficina
- Para cuidar la espalda
- Para realizar en el gimnasio o centro de entrenamiento (fitness, Pilates, yoga, estiramientos, etc.):  
piernas, hombro, espalda y pectoral, core, brazos.
- Para distintos deportes como:  
walking y senderismo, running, ciclismo, natación y waterpolo, triatlón, tenis, pádel y bádminton, golf, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, surf, esquí, piragüismo, judo, boxeo y crossfit.

<https://k2s.cc/file/d74f45b8ab1b7/QV1U0arEk.pdf.rar>