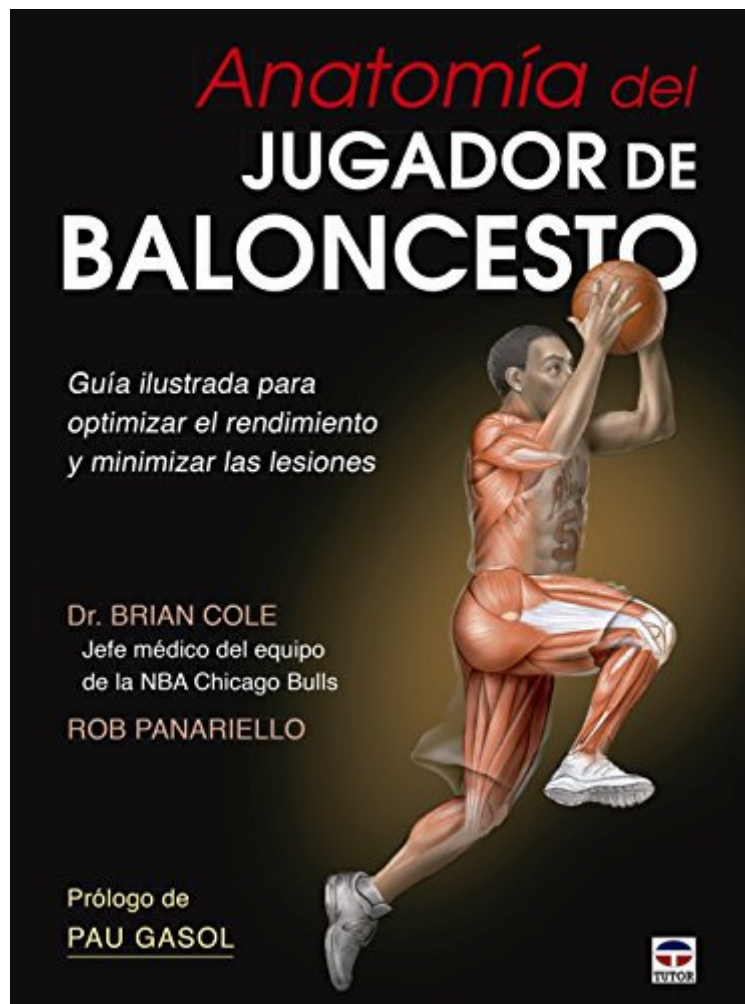


Anatomía Del Baloncesto



Fecha de publicación: 7 marzo, 2016

Editor: Tutor

Autor: Brian Cole, Rob Panariello

Longitud de impresión: 208

Idioma: Español

PDF

Contempla lo que exige maximizar la potencia, la fuerza, la agilidad y la velocidad en la cancha. Anatomía del jugador de baloncesto te enseñará a mejorar el rendimiento aumentando la fuerza muscular y optimizando la eficiencia de cada movimiento.

Anatomía del jugador de baloncesto incluye 88 de los ejercicios específicos más efectivos para el baloncesto, cada uno de ellos con descripciones paso a paso e ilustraciones anatómicas en color para mostrar los músculos en acción.

Anatomía del jugador de baloncesto va más allá de los ejercicios, situándote en la cancha y en plena competición. Las ilustraciones de los músculos implicados al pivotar,

rebotar y tirar te muestran la estrecha vinculación entre estos ejercicios y el rendimiento en baloncesto.

También saldrás de la cancha para meterte en la sala de entrenamiento y explorar la anatomía de las lesiones más habituales de tobillo, rodilla y hombro, así como ejercicios para minimizarlas y recuperarte de ellas.

Anatomía del jugador de baloncesto es un libro que deberían tener todos aquellos que aprecian la maestría y la capacidad física que exige este deporte, ya sean jugadores, preparadores, entrenadores o espectadores.

«Los ejercicios y técnicas incluidos en esta obra de consulta son, sin género de dudas, una de las razones por las que estoy jugando al nivel más alto de mi carrera deportiva (...) Con este manual de referencia, aprenderás los mismos ejercicios que empleamos a diario los jugadores de la NBA para seguir en la cancha y no quedarnos en el banquillo, y cómo se relaciona cada uno de ellos directamente con los movimientos del baloncesto».

Del prólogo de Pau Gasol

«Estoy fascinado por Anatomía del jugador de baloncesto. Es uno de los pocos libros que capta la belleza y la condición física de nuestro deporte. El Dr. B

<http://yep.pm/7D74OFMi5/kprRecFTQ.pdf.rar>