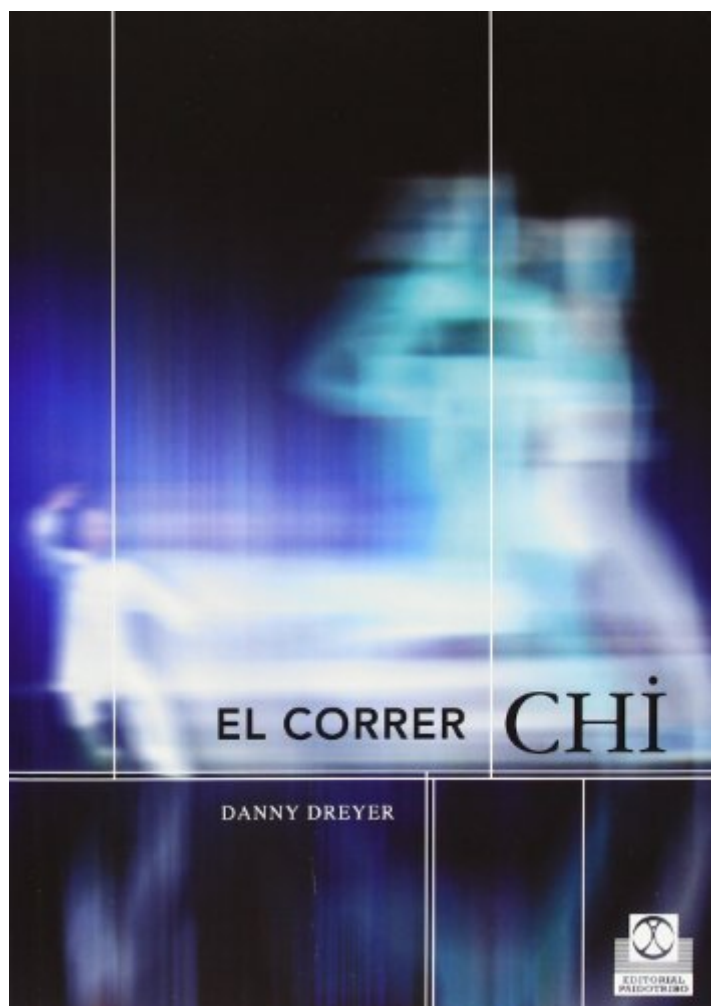


El Correr Chi (Deportes)



Editor: Paidotribo
Autor: Danny Dreyer
Longitud de impresión: 240
Idioma: Español
PDF

Este libro es una referencia para los corredores de todos los niveles y edades; la edición en inglés es un best seller. El autor explica paso a paso los principios del entrenamiento en forma clara y con abundantes ilustraciones y fotografías que facilitan una rápida asimilación de la información. Danny Dreyer es un experimentado entrenador de corredores y un ultramaratoniano con más de treinta años de experiencia como corredor. Practica tai-chi con el reconocido internacionalmente maestro George Xu Ha publicado numerosos artículos en Runner's world y Running time. INDICE Introducción: Lecciones de correr a cargo de un maestro de Tai Chi El correr Chi contra el correr fuerza Cómo usar este libro Capítulo 1. El correr Chi: una revolución en el Los beneficios de correr Por qué se lesiona la gente El correr fuerza: si no sufres, no mejoras El chi en el correr Chi Capítulo 2. Los principios del correr Chi: moverse con la naturaleza Algodón y acero: recógete en tu centro Progreso gradual: la

aproximación paso a paso La pirámide: lo grande sostiene a lo pequeño Equilibrio en el movimiento: equilibrio de igualdad y equilibrio complementario No autoidentificarse: liberarse de la propia opinión Capítulo 3. Las cuatro «chiabilidades» La concentración mental Sentir el propio cuerpo: acceso de alta velocidad La respiración: profundizar en tu chi Relajación: el sendero de la menor resistencia Capítulo 4. Los componentes básicos de la técnica Postura La inclinación: correr ayudado por la gravedad Piernas y brazos Salgamos a correr Una lista completa de puntos de interés y de recordatorios Capítulo 5. La preparación antes y después de correr La preparación antes de correr Después de correr La reflexión postcarrera Conclusión Capítulo 6. Desarrollo del programa: el proceso de crecimiento Forma, distancia ...

<http://yep.pm/6doeUVid5/YbcwOVvdK.pdf.rar>