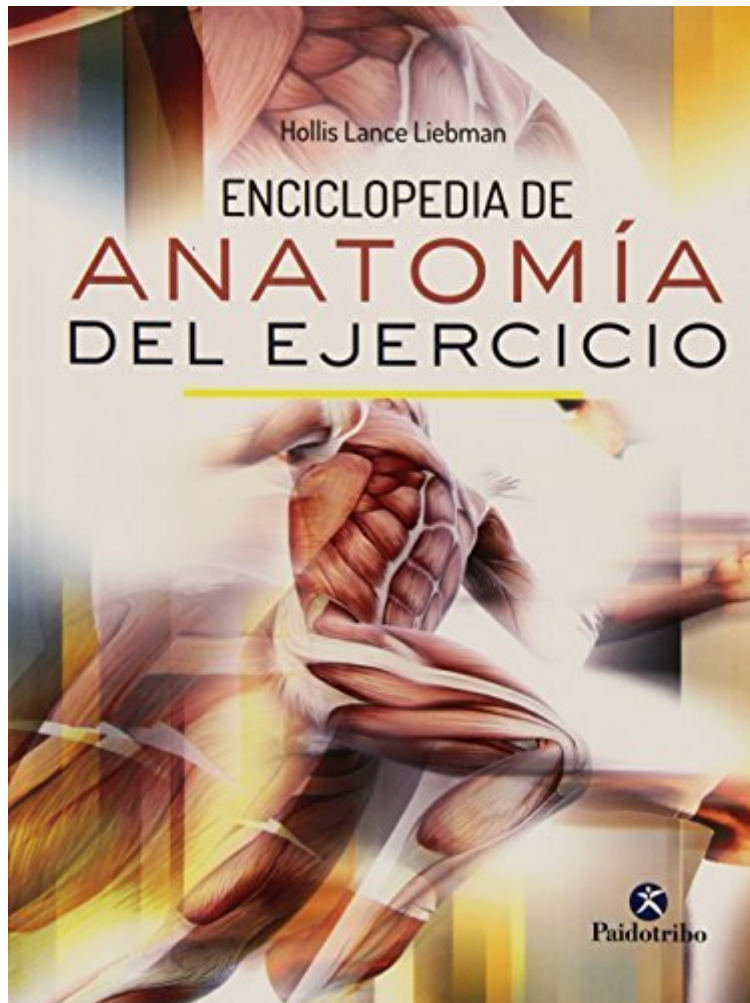


Enciclopedia De Anatomía Del Ejercicio (Medicina)



Fecha de publicación: 17 febrero, 2016

Editor: Paidotribo

Autor: Hollis Lance Liebman

Longitud de impresión: 392

Idioma: Español

PDF

La Enciclopedia de anatomía del ejercicio, de Hollis Lance Liebman, es una completa guía de referencia y consulta sobre ejercicio y forma física, con instrucciones precisas y profusamente ilustrada con fotografías y dibujos anatómicos. Presenta 125 ejercicios y estiramientos, reseñados paso a paso, con explicaciones claras, fotografías en acción e ilustraciones anatómicas detalladas que señalan los músculos implicados en cada ejercicio.

Así, es posible realizarlos con un estilo perfecto, y lograr los mayores beneficios. La Enciclopedia de anatomía del ejercicio ofrece también un completo programa de entrenamiento deportivo, a distintos niveles, para cincuenta deportes concretos. Cada practicante de una determinada disciplina deportiva podrá conseguir así la forma física óptima para la práctica de su deporte preferido. También incluye programas de

entrenamiento y mantenimiento de una buena forma física para las más variadas situaciones de la vida cotidiana, desde fortalecer la espalda o el corazón hasta incrementar la fuerza general o evitar los males de la vida sedentaria. Otros programas de puesto a punto ¿únicos en este ámbito? muestran cómo fortalecer o tonificar zonas corporales específicas, cómo tener unas piernas más fuertes, definir mejor los brazos o esculpir unos magníficos abdominales. Hollis Lance Liebman ha sido campeón de fisiculturismo de los Estados Unidos, director de una revista de ejercicio físico y escritor (este es su quinto libro). Ha actuado de juez de competiciones de fisiculturismo y . Es un gran aficionado a la fotografía. Ha desarrollado programas completos de entrenamiento para atletas y de mejora de la forma física para algunas celebridades de Hollywood.

<http://yep.pm/CkplpJ8i5/87DPDnfsU.pdf.rar>