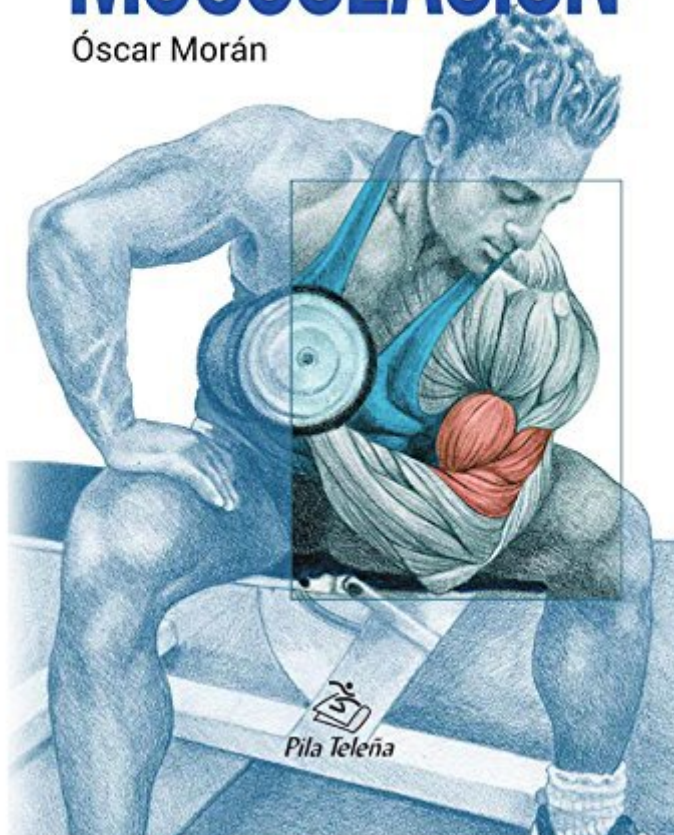


# ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

## ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE **MUSCULACIÓN**

Óscar Morán



Fecha de publicación: 4 enero, 2016

Editor: Pila Teleña S.L.

Autor: Óscar Morán

Idioma: Español

PDF

¿A quién va dirigido?

A toda persona que desee aprender y mejorar su entrenamiento muscular.

Por... claridad gráfica: a principiantes.

Por... ayudar a superar puntos de estancamiento y pulir fallos: a medios y avanzados.

Por... rigor científico: a médicos y fisioterapeutas.

Por... explicaciones magistrales: a profesores, entrenadores y monitores.

Por... crítica constructiva de los aparatos: a propietarios de gimnasios y fabricantes de máquinas.

Por... versatilidad: a deportistas de todo tipo.

Por... filosofía: a los que cuidan su salud y a los que quieren mejorarla.

Contiene:

- Más de 400 ejercicios de musculación, técnica de ejecución e ilustraciones detalladas de cada uno
  - Explicación de cómo organizar el entrenamiento semanalmente, y los músculos que se pueden entrenar juntos o no, y en qué orden
  - Aclaración de cómo se debe llevar la respiración, los errores frecuentes a evitar, y consejos para principiantes y expertos
  - Explicación de los músculos que trabajan en cada ejercicio y sus variantes
- Teoría del entrenamiento muscular, forma de planificar y organizar las sesiones y la temporada
  - Explicación anatómica de los grupos musculares
    - Glosario de los términos técnicos empleados
  - Movimientos corporales y músculos que actúan en cada uno
  - Tabla de porcentajes y repeticiones adecuadas para entrenar
- Trucos, ayudas y recomendaciones para superar puntos de estancamiento
  - Lesiones más comunes, prevención y tratamiento

<https://k2s.cc/file/dbe801a9e9cb6/XKEEsbGVy.pdf.rar>