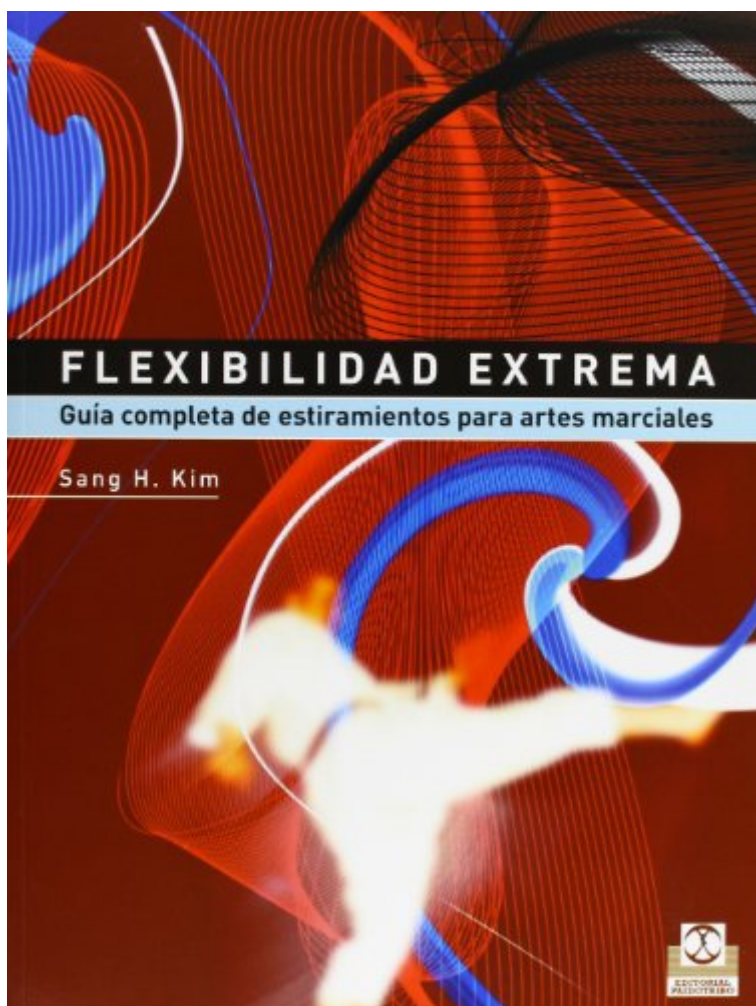


Flexibilidad Extrema (Artes Marciales)



Fecha de publicación: 14 septiembre, 2015

Editor: Paidotribo

Autor: Sang H. Kim

Longitud de impresión: 304

Idioma: Español

PDF

Este libro es una guía exhaustiva de los estiramientos en artes marciales, desde los aspectos básicos de porqué practicarlos hasta las pautas detalladas para las sesiones de cada estilo y nivel de artes marciales. Se presenta una detallada exploración del funcionamiento del cuerpo en el entrenamiento y los motivos por los que la flexibilidad ayuda a ser más fuerte y rápido. El autor presenta 200 ejercicios de flexibilidad con instrucciones detalladas, pautas para la planificación de las sesiones de entrenamiento, consejos para el establecimiento de objetivos, los niveles de dificultad, la prevención y recuperación de lesiones y más de 400 fotografías que sirven de guía. El lector encontrará ejercicios para: -la parte central del entrenamiento -el calentamiento -la recuperación activa -el contacto ficticio -el contacto total -la lucha cuerpo a cuerpo -las artes marciales mixtas -el boxeo -la lucha con armas -las patadas

altas-las tijeras

<http://yep.pm/yZg3TMgi5/zAozRdQRi.pdf.rar>