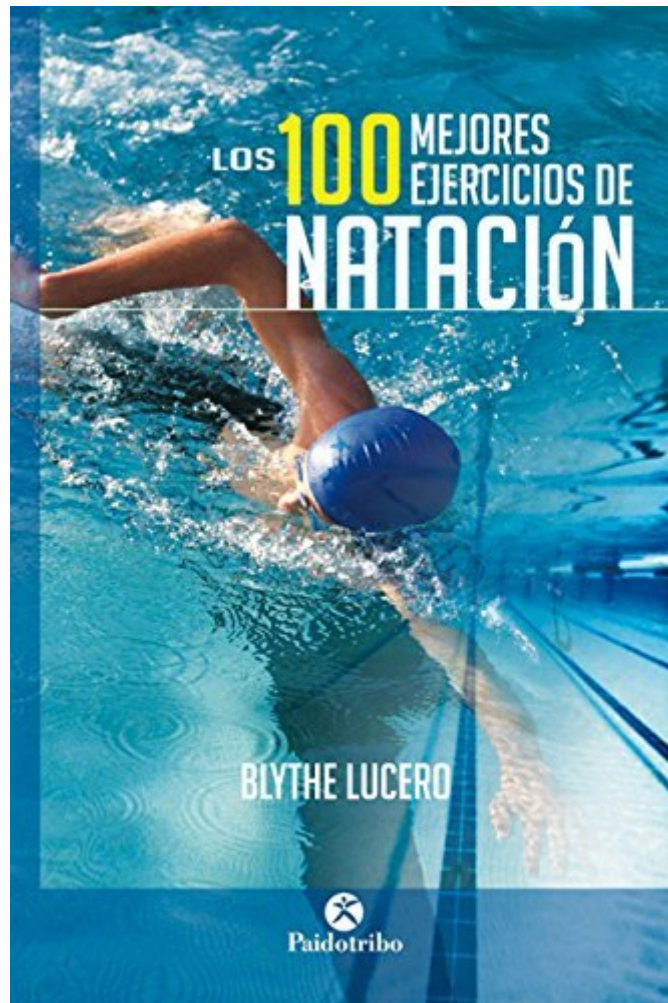


## Los 100 mejores ejercicios de natación (Bicolor) (Deportes nº 19)



Fecha de publicación: 19 febrero, 2016

Editor: Paidotribo

Autor: Blythe Lucero

Longitud de impresión: 280

Idioma: Español

PDF

Nadar mejor es cuestión de nadar con eficacia. Aunque una buena técnica sea la base para nadar bien, a menudo es complicado aislar problemas técnicos solo con nadar unos largos. Los defectos del estilo natatorio frenan la progresión de los nadadores e incluso causan lesiones si se prolongan en el tiempo. Ésa es la razón por la que los ejercicios se han convertido en un aspecto fundamental del entrenamiento a todos los niveles deportivos. Mediante una ejecución específica y repetitiva, y con comentarios inmediatos del entrenador, los ejercicios enseñan a los nadadores a mejorar su eficacia y reducir el esfuerzo. En Los 100 mejores ejercicios de natación, Blythe Lucero ha compilado los ejercicios de natación más eficaces reunidos a lo largo de más de 20 años trabajando con nadadores. El libro se organiza en secciones por estilos: crol o estilo libre, espalda, braza y mariposa. Todos los ejercicios se

explican paso a paso y se acompañan de dibujos muy útiles. En cada sección, los ejercicios se organizan en subsecciones que se centran en la posición del cuerpo, la patada, la brazada, la respiración, la acción de palanca y la coordinación. Operando de principio a fin, es posible mejorar la técnica de un estilo y luego pasar al siguiente. Las tablas de recapitulación ayudan a los nadadores a identificar problemas e introducir modificaciones. Las fotografías subacuáticas y de superficie aportan a los nadadores imágenes óptimas para que las emulen con la práctica. Los 100 mejores ejercicios de natación son una herramienta excelente para nadadores de cualquier nivel en su intento por nadar mejor.

<http://yep.pm/6f1Myrei5/jeZJwEmXA.pdf.rar>