

Triatlón con salud (Deportes)



TRIATLÓN CON SALUD

Arturo Guede Seara




Paidotribo

Fecha de publicación: 3 mayo, 2017

Editor: Paidotribo

Autor: Arturo Guede Seara

Longitud de impresión: 232

Idioma: Español

PDF

Triatlón con salud. Una forma diferente de enfocar este deporte, de Arturo Guede Seara, ofrece lo que promete: Una mirada nueva y apasionada del triatlón desde la prevención. Aborda temas de gran interés para deportista, como el entrenamiento funcional y de fuerza, la recuperación después de la práctica deportiva, y la nutrición e hidratación más adecuadas para cada triatleta. Y, sobre todo, insiste en cómo disfrutar plenamente de este deporte. El entrenamiento funcional recrea los gestos y posturas específicos de cada deporte e incluye los ejercicios del core, el entrenamiento en suspensión y las disciplinas de pilates y yoga.

Luego, se ofrece una guía para profundizar en los ejercicios excéntricos, aún bastante desconocidos por muchos deportistas, pero que pueden completar una rutina deportiva como método de prevención y fortalecimiento. Todo ello se ilustra con un centenar de ejercicios distribuidos en tres niveles de dificultad.

Triatlón con salud habla también del entrenamiento de la fuerza, la respiración y relajación diafragmáticas, la biomecánica del pie y los procedimientos fisioterapéuticos y osteopáticos básicos para mantener alejadas las lesiones y contribuir a mejorar el rendimiento en los momentos clave.

El libro dedica unos capítulos especiales a la recuperación posentrenamiento con estiramientos y ejercicios de descarga y pone el énfasis en la importancia de la dieta y la hidratación del triatleta. Como colofón presenta como ejemplo la integración de las tres disciplinas durante un mes en un plan integral de entrenamiento para llegar a ser finisher en un Ironman.

<https://k2s.cc/file/a00d922b1f74f/bRhw5YVUg.pdf.rar>