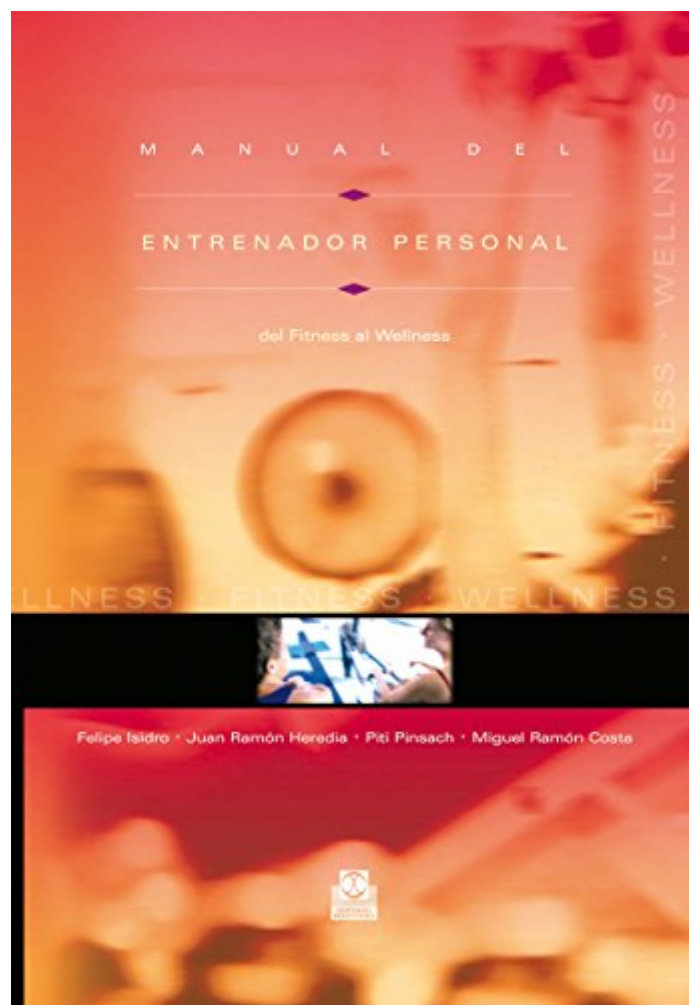


The book was found

Manual Del Entrenador Personal: Del Fitness Al Wellness (Color) (Deportes NÂ° 93) (Spanish Edition)



Synopsis

Aerobic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero... ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado. El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional. En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos: Fitness, entrenamiento personalizado y salud. Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento. Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitness, la música en el fitness. Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico: en salas de musculación, en clases colectivas, el ciclo-indoor. Fitness muscular: bases para la observación, control y corrección de ejercicios de musculación, planificación y programación del entrenamiento. Fitness, composición corporal y suplementación: bases nutricionales y de entrenamiento. Fitness anatómico: programas de flexibilidad y estiramientos para la salud. La electroestimulación aplicada al fitness. Fitness femenino: mitos, errores y propuestas para el entrenamiento con mujeres. Adaptaciones en la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías.

Book Information

File Size: 16884 KB

Print Length: 560 pages

Publisher: Paidotribo S.L.; 1 edition (July 18, 2011)

Publication Date: July 18, 2011

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH4IHRA

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,072,296 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #53

inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Deportes > Entrenamiento #191 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÃfÂ-sica #227 inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes

Customer Reviews

Aunque un poco esceptico al principio, decidi comprar este libro para ayudarme a mi formacion como entrenador personal. Se ha convertido en una de las mejores herramientas que he podido obtener. Muy bien documentado y con muchas referencias bibliogrÃficas. El modelo europeo de entrenamiento, muchas veces obviado por el continente americano, es bien presentado, ilustrado y explicado en este libro. Esta es sin duda una excelente inversion.

[Download to continue reading...](#)

Manual del entrenador personal: Del fitness al wellness (Color) (Deportes nÃ Âº 93) (Spanish Edition) Futbol: El Modelo de Juego del FC Barcelona: Las Claves del ÃfÃ xito del Club Blaugrana (deportes,futbol,deportes futbol,futbol base futbolisimo) (Spanish Edition) Ideal Protein Cookbook - The Ultimate Guide in Protein for Fitness Health and Wellness: The Ultimate Guide in Protein for Fitness Health and Wellness Pilates and Bodyweight Exercises: 2-in-1 Fitness Box Set: Shred Fat, Look Great (Pilates Exercises, Bodyweight Exercises, Fitness Program, HIIT Program, ... Muscle Building, Lean Body, Total Fitness) AnatomÃfÃ-a y 100 estiramientos esenciales para running (Color) (Deportes nÃ Âº 27) (Spanish Edition) AtrÃfÃvete a bucear (Color) (Deportes nÃ Âº 46) (Spanish Edition) AnatomÃfÃ-a & 100 Estiramientos esenciales (Color) (Deportes nÃ Âº 27) (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nÃ Âº 12) (Spanish Edition) Manual tÃfÃcnico del portero de fÃfÃtbol (Deportes nÃ Âº 14) (Spanish Edition) FisiologÃfÃ-a del ejercicio fÃfÃ-sico y del entrenamiento (Deportes nÃ Âº 24) (Spanish Edition) The Wellness Doctor's Guide to Preventing and Reversing Osteoporosis (The Wellness Doctor Series Book 1) Tratado de nataciÃfÃ n: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nÃ Âº 19) (Spanish Edition) AnÃfÃlisis y control del rendimiento deportivo (Deportes nÃ Âº 24) (Spanish Edition) Health, Wellness, and Physical Fitness, Grades 5 - 8 Committed to Wellness, Fitness and a Healthy Lifestyle: How to Unleash Your Inner Motivation, Change Your Mindset and Transform Your Body Fast! Principles and Labs for Fitness and Wellness Fitness and Wellness Libro Para el Color del Pelo: Una Guia Sobre Como el Color de su Cabello (Spanish Edition) An Invitation to Health: Choosing to Change, Brief Edition (with Personal Wellness Guide) (Available Titles Diet Analysis

Plus) Personal Wellness Guide for Hales' An Invitation to Health: Choosing to Change, Brief Edition,
8th

[Dmca](#)