



Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Rafael Llabrés Torrente

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Rafael Llabrés Torrente

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. Rafael Llabrés Torrente

Activetraining es un sistema de entrenamiento con ejercicios de baja intensidad que utiliza el cuerpo como resistencia, y que sirve para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Creado por Rafael Llabrés, activador muscular y entrenador especializado en mecánica del ejercicio físico, estos ejercicios son fruto de 10 años de estudio, investigación y experiencia con personas de todas las edades, desde personas sedentarias hasta deportistas profesionales de distintas especialidades: tenistas, futbolistas, piragüistas o triatletas como Mario Mola, campeón mundial de triatlón.

Este libro incluye:

125 ejercicios de activación muscular divididos en zonas articulares (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro, codo y muñeca).

1 índice de la musculatura que interviene en cada ejercicio.

1 resumen de ejercicios de activación:

- Para hacer a diario
- Para realizar en la oficina
- Para cuidar la espalda
- Para realizar en el gimnasio o centro de entrenamiento (fitness, Pilates, yoga, estiramientos, etc.): piernas, hombro, espalda y pectoral, core, brazos.
- Para distintos deportes como: walking y senderismo, running, ciclismo, natación y waterpolo, triatlón, tenis, pádel y bádminton, golf, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, surf, esquí, piragüismo, judo, boxeo y crossfit.

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. Details

Date : Published September 27th 2016

ISBN :

Author : Rafael Llabrés Torrente

Format : Kindle Edition

Genre :

 [Download Active Training: Guía básica de ejercicios para mejor ...pdf](#)

 [Read Online Active Training: Guía básica de ejercicios para mej ...pdf](#)

Download and Read Free Online Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. Rafael Llabrés Torrente

From Reader Review Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. for online ebook

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. Rafael Llabrés Torrente books to read online.