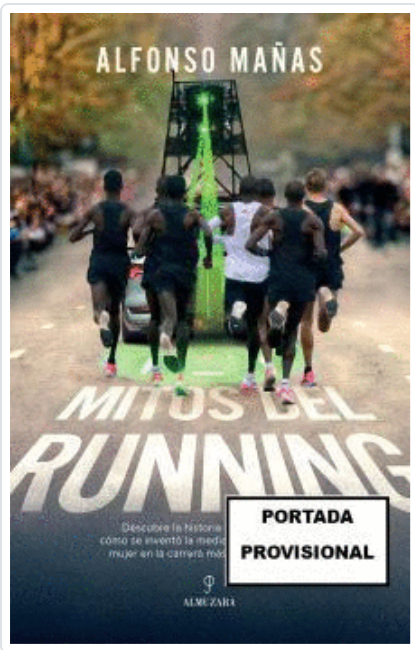
MITOS DEL RUNNING



MAÑAS BASTIDAS, ALFONSO

SINOPSIS

Desde las llanuras de Maratón en 490 a. C. hasta los estadios olímpicos de hoy. Desde los primeros homínidos que empezaron a correr hasta Kiptum bajando (casi) de 2 horas. Desde la primera mujer que corrió una maratón, pese a las prohibiciones de los hombres, hasta Assefa haciéndolo en 2:11, ganando a la mayoría de hombres. Alfonso Mañas cuenta de forma amena la historia de la carrera humana y la maratón, tanto desde el punto de vista histórico como científico, aportando datos fisiológicos, biomecánicos y antropológicos. Lo hace a través de 42 capítulos dedicados a los principales mitos del running: sus grandes héroes, como Bikila, pero también cuestiones como bajar de 2 horas en maratón, las zapatillas con placa, si la mujer superará al hombre en maratón, o por qué las mujeres corren más en los primeros meses de embarazo y tras ser madres. Descubre cómo los principios del estoicismo de hace dos mil años se aplican al entrenamiento de elite de los maratonianos actuales, siendo la clave del éxito de Kipchoge y Kiptum, de los corredores keniatas que dominan la prueba hoy. Mucho más que un libro de running....

Editorial	ALMUZARA
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
EAN	9788410522619
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	432
Tamaño	15x5242x0 mm.
Peso	659
Precio (Imp. inc.)	27,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/08/2024