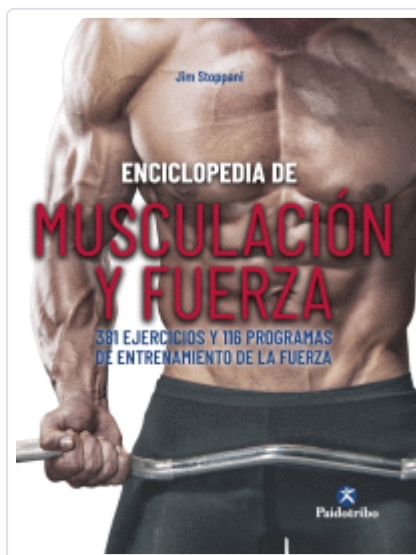


# ENCICLOPEDIA DE MUSCULACION Y FUERZA. 381 EJERCICIOS Y 116



**STOPPANI, JIM**

## SINOPSIS

La Enciclopedia de musculación y fuerza es una completísima guía de entrenamiento y un manual de referencia en su disciplina, ya que abarca todas las facetas del desarrollo de la musculatura y la fuerza. Fruto de una rigurosa investigación, en este libro encontrará: . Definiciones de los términos y conceptos más importantes. . Evaluaciones de las opciones de equipamiento, como TRX, BOSU y pesas rusas. . Explicaciones detalladas y la importancia de todos los grupos musculares. . Información nutricional para perder grasa y aumentar la masa muscular. . Presentación de los mejores ejercicios para ganar fuerza y masa muscular, incluyendo aquellos que se practican con el peso del cuerpo. . Descripciones y ejemplos de muchos tipos de entrenamiento y programas, así como de sus resultados. Podrá elegir entre 381 ejercicios dedicados a los 16 grupos musculares de todo el cuerpo. La técnica correcta de todos y cada uno de estos ejercicios se adapta a la medida de cada uno y al tipo de resistencia aplicada, sea esta pesas libres, máquinas de pesas o el peso del propio cuerpo. Además, los 116 programas de entrenamiento se valoran y clasifican atendiendo a la duración de las sesiones de ejercicio, a la duración de los programas para alcanzar resultados medibles, al nivel de dificultad y a la eficacia general. El lector podrá además individualizar las técnicas y elaborar programas especializados. Jim Stoppani fue redactor científico de la revista Muscle & Fitness, ha escrito miles de artículos sobre ejercicio, nutrición y salud, y es coautor de obras de referencia en la disciplina, así como creador de exitosos programas de entrenamiento y nutrición. Gracias a su asesoramiento, podrá vencer cualquier problema o meseta a la que se enfrente, adquirir una sólida base de conocimientos para desarrollar y cimentar un cuerpo mejor y, lo más importante, obtener los resultados deseados. ...



Editorial	PAIDOTRIBO
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499107646
Status	Disponible
Páginas	600
Tamaño	210xx mm.
Peso	1824
Precio (Imp. inc.)	69,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/01/2020

## Títulos relacionados

