



Personal Training. Entrenamiento Personal



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Personal Training. Entrenamiento Personal

Alfonso Jiménez Gutiérrez

Personal Training. Entrenamiento Personal Alfonso Jiménez Gutiérrez

El fenómeno del Entrenamiento Personal-Personal Training-ha revolucionado en los últimos años el campo de la Actividad Física y el Deporte, convirtiéndose en una realidad profesional, social y económica. El lector tiene en sus manos una obra que contempla todos aquellos aspectos que un Entrenador Personal debe conocer y dominar para poder desarrollar esta actividad profesional con garantías. Su lectura y estudio aporta principios sólidos y criterios claros para todos los que están interesados en este apasionante nuevo ámbito. A lo largo de la obra se tratan los temas cruciales para abordar las competencias profesionales de cualquier entrenador personal: la descripción funcional de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular; las adaptaciones al ejercicio aeróbico y anaeróbico; la prescripción del entrenamiento aeróbico; el desarrollo de la fuerza muscular; la actualización de la técnica de ejecución de los principales ejercicios; las lesiones más habituales a las que hay que enfrentarse constantemente; técnicas de diagnóstico inicial que clarifiquen las necesidades y los objetivos de los posibles clientes; las herramientas, protocolos e instrumentos para poder evaluar sus capacidades físicas inicialmente y a lo largo del programa; las bases para desarrollar una nutrición sana, equilibrada y efectiva; las principales indicaciones, recomendaciones y consideraciones para el entrenamiento de sujetos con trastornos de salud; o finalmente, los recursos y herramientas para comunicar todo este potencial al mercado. Los diferentes capítulos están pensados para permitir descubrir a algunos, y recordar a otros, los fundamentos y aplicaciones de esta otra forma de entender y desarrollar el Entrenamiento Personal.

 [Descargar Personal Training. Entrenamiento Personal ...pdf](#)

 [Leer en línea Personal Training. Entrenamiento Personal ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Personal Training. Entrenamiento Personal Alfonso Jiménez Gutiérrez

376 pages

Download and Read Online Personal Training. Entrenamiento Personal Alfonso Jiménez Gutiérrez
#9AHFIRTUNOP

Leer Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez para ebook en línea Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez para leer en línea. Online Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez ebook PDF descargar Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez Doc Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez Mobipocket Personal Training. Entrenamiento Personal by Alfonso Jiménez Gutiérrez EPub

9AHFIRTUNOP9AHFIRTUNOP9AHFIRTUNOP