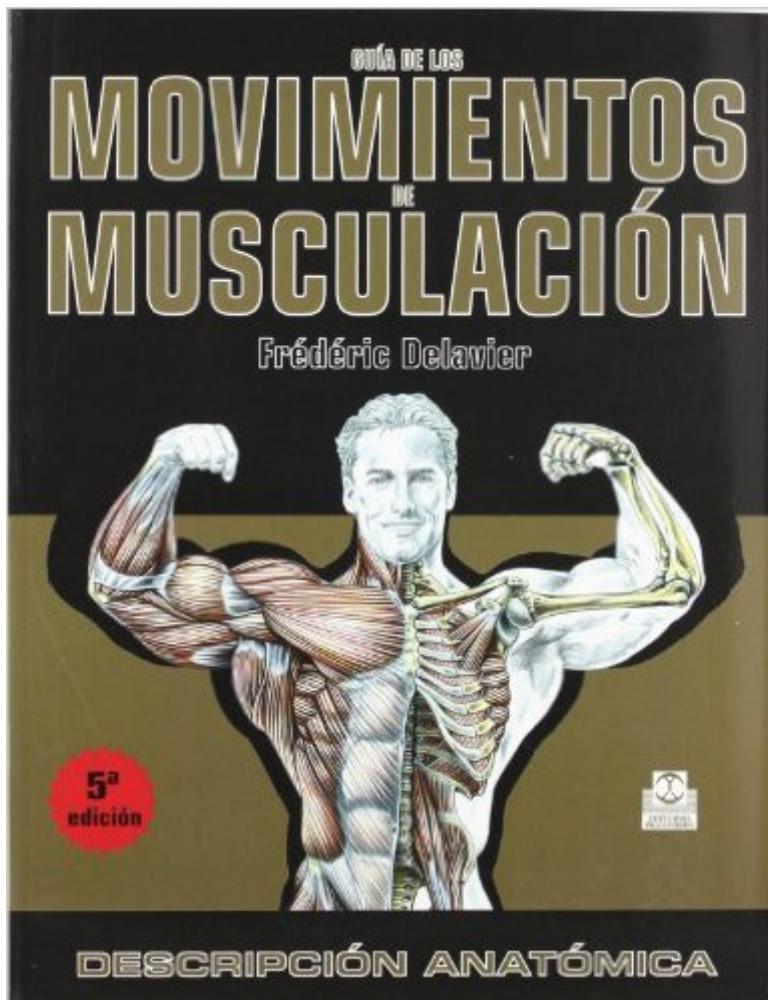


The book was found

Guia De Los Movimientos De Musculacion (Spanish Edition)



Synopsis

La musculaciÃ³n, o el arte de desarrollar los musculos, ha adquirido en nuestros dias un lugar de excepcion en los sistemas de entrenamiento deportivo. Sea cual sea su especialidad, el deportista consagra una parte mas o menos importante de su tiempo de trabajo a la musculacion. Por otra parte, los modelos corporales del hombre y la mujer suelen estar representados por individuos que ostentan una fuerte musculacion. Asi pues, podemos decir que la admiracion por la musculaciÃ³n se halla ampliamente extendida entre la poblaciÃ³n. No obstante, desarrollar las cualidades y el volumen de los musculos exige unos conocimientos anatomicos fisiologicos que el autor, Frederic Delavier, plasma en este libro. La obra describe, de forma clara y precisa, la mayoria de los movimientos de musculacion. Cada ejercicio esta representado por un dibujo de gran calidad, que permite visualizar claramente los grupos musculares implicados. Cada ilustracion se acompaña de un texto con todas la indicaciones prÃacticas necesarias para permitir, tanto al principiante como al atleta experimentado, disenar sus propias sesiones de entrenamiento. Su original descripcion anatomica y morfologica, asi como el rigor cientifico de sus dibujos, hacen de este libro una util herramienta de trabajo tanto para los estudiantes como para los profesores, medicos y cinesiterapeutas que la utilizaran como obra de referencia.

Book Information

Paperback: 124 pages

Publisher: Paidotribo Editorial; 5 edition (May 1, 2004)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480193883

ISBN-13: 978-8480193887

Product Dimensions: 0.8 x 8 x 10 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds

Average Customer Review: 5.0 out of 5 starsÂ See all reviewsÂ (9 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,465,099 in Books (See Top 100 in Books) #40 inÂ Books > Libros en espaÃñol > Deportes > Entrenamiento #114 inÂ Books > Libros en espaÃñol > Ciencia > Ciencias BiolÃ¡ficas #143 inÂ Books > Libros en espaÃñol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÃfica

Customer Reviews

Super informativo el libro y bien ilustrado. Si deseas saber que musculos se utilizan en varios ejerisios de levantamiento de pesas, este libro no puede faltar, lo tengo en InglÃ©s y espaÃ±ol. Lo

recomiendo 100%

Liked it very much, came in really good shape just as described. I like to take it to the gym and look at for reference. I loved that it was in Spanish that way I can share it with my family. thank you Muy buen libro me gusta mucho y llego en Buenas condiciones gracias

Great book. I'm a fitness Professional and speak Spanish but didn't always know how to say the names of some of the exercises in Spanish. Well I finally did something about it and it's a great resource to have. Arrived in great condition and in a timely manner.

It was exactly what I was looking for. I found what I was expecting to find. Also well written and edited.

Right on time and excellent illustrated book

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

Guia de Los Movimientos de Musculacion (Spanish Edition) Cómo Cazar Enormes Movimientos del Mercado: Cómo Predecir y Entrar en los Grandes Movimientos de Forex, Materias Primas e Índices. (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagineses (Spanish Edition) Musculacion. Entrenamiento avanzado (Spanish Edition) Actividades de aprendizaje para los infantes y los niños hasta los tres años: Una guía para uso cotidiano (Creating Child-Centered Classrooms) (Spanish Edition) La guía óptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guía Óptima Para) (Spanish Edition) Guía completa de pesca: Los peces, los aparejos y las técnicas / Complete Guide to Fishing (Biblioteca Visual Albatros) (Spanish Edition) Guía de Inmigración a los Estados Unidos (Guía De Inmigración a Los Estados Unidos) (Spanish Edition) Multiplicación de plantas. Una guía esencial para conocer los distintos tipos de multiplicación y su correcta aplicación en el inicio de un cultivo ... / Practical Gardening) (Spanish Edition) Guía Esencial Para Los Contratos de Arrendamiento de Bienes Raíces / Essential Guide to Real Estate Leases (Legal Survival Guides) (Spanish Edition) Guía práctica completa orquídeas / Complete Orchids Guide: Todos los consejos sobre el cultivo y cuidado de las orquídeas / A Complete Guide to Cultivation and Care (Spanish Edition) La Guía

Completa sobre Instalaciones Electricas: -Edicion Conforme a las normas NEC 2008-2011
-Actualice su Panel Principal de Servicio -Descubra los ... & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Enciclopedia del Vino: Una Guia Alfabetica De Los Vinos De Todo El Mundo (Spanish Edition) Marihuana Fundamentos de Cultivo: Guia Facil para los Aficionados al Cannabis (Spanish Edition) La Guia Completa sobre Instalaciones Electricas: -Edicion Conforme a las normas NEC 2008-2011 -Actualice su Panel Principal de Servicio -Descubra los (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Guia para limpiar el higado, la vesicula y los riñones (Spanish Edition) Guia medica de remedios para ninos: Cientos de sugerencias y tratamientos practicos para cuidar la salud de los ninos, desde alergias y adicción a la ... la prevención de accidentes (Spanish Edition) Por que los hombres se casan con las cabronas / Why Men Marry Bitches: Una guía para mujeres que son demasiado buenas (Spanish Edition) Por que los hombres aman a las cabronas / Why Men Love Bitches: Guía sencilla, divertida y picante para el juego de la seducción (Spanish Edition)

[Dmca](#)