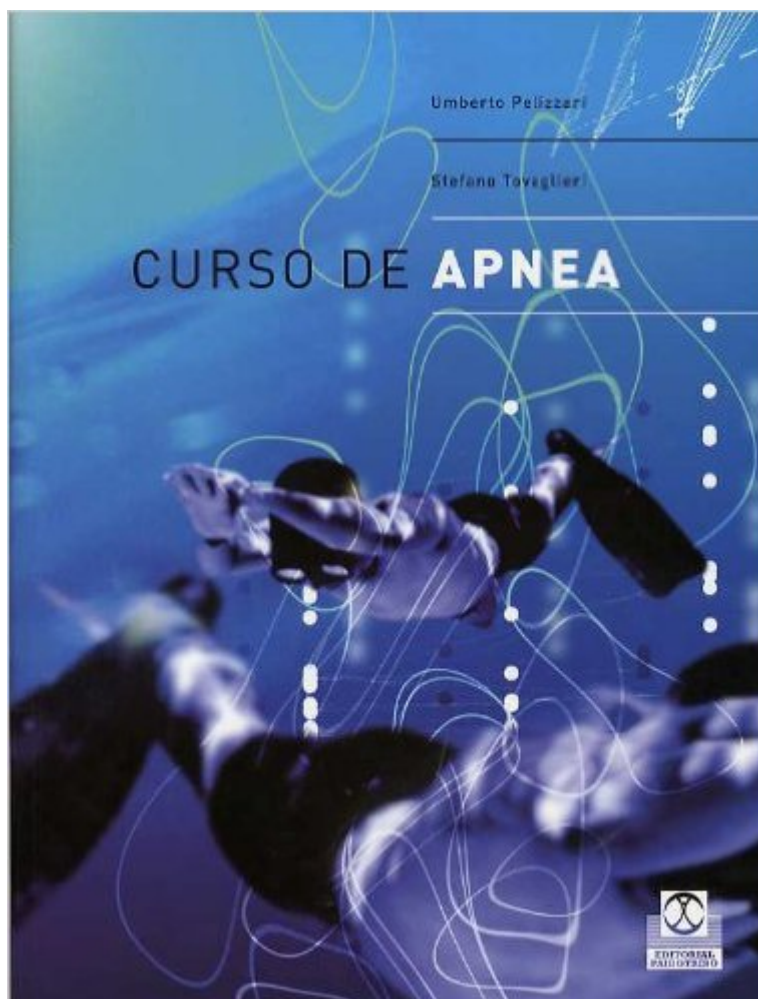


The book was found

Curso De Apnea (Spanish Edition)



Synopsis

Este manual presenta un recorrido didáctico desde la teoría a la práctica de este deporte. Para ello, comienza introduciendo, en la primera parte, los conocimientos necesarios antes de entrar en el agua el equipo, la adaptación del cuerpo al agua, la adaptación del cuerpo a la apnea para seguir, en la segunda parte, con las técnicas de respiración y de relajación que nos preparan física y mentalmente para la práctica de la apnea. A continuación, en la tercera parte, de carácter más práctico, se desarrollan las técnicas que el apneísta debe dominar: el aleteo, la compensación, la formación en piscina y en aguas libres y la seguridad. Por último, se detalla el entrenamiento del apneísta incluyendo la programación anual y la valoración de los parámetros físicos de base. El lector encontrará numerosos ejercicios profusamente ilustrados que lo guiarán paso a paso en la adquisición de una correcta técnica.

Book Information

Paperback: 332 pages

Publisher: Paidotribo Editorial; 1 edition (January 1, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 848019782X

ISBN-13: 978-8480197823

Product Dimensions: 1 x 8.2 x 11 inches

Shipping Weight: 1.6 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #6,026,392 in Books (See Top 100 in Books) #74 in Books > Libros en español > Deportes > Deportes Acuáticos #609 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades #916 in Books > Libros en español > Al Aire Libre y La Naturaleza

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

Sleep Apnea: The Ultimate Guide How To Manage And Treat Your Sleep Apnea (Sleep Apnea Machine, Sleep Apnea Guide, Sleep Apnea Cure, Sleep Apnea Treatment, Sleep Apnea Solution, Book 3) Sleep Apnea: The Most Effective Sleep Apnea Cure: Discover a Sleep Apnea Treatment in 7 Days or Less! (Sleep apnea, anxiety management, insomnia, diabetes, snoring, sleep disorders, respironics) Curso de Apnea (Spanish Edition) Curso de Electricidad: Electricidad Fácil pero Curso Completo (Spanish Edition) Super Training de Apnea: La pequeña y sencilla fórmula que está batiendo récords (Spanish Edition) 110 Preguntas de Apnea: Respuestas a las

preguntas más comunes de Freediving y Pesca Submarina (Spanish Edition) Life With CPAP: Central and Obstructive Sleep Apnea, Recent Advances in Therapy What you should know about sleep apnea. An easy to understand guide. The FREE Cure for Sleep Apnea: You Can Stop Using CPAP NO CPAP NEEDED: CPAP Alternative Sleep Apnea Cure Sleep Smarter: The Ultimate Guide To Sleep Better, Feel Better By Having Healthy Sleeping Habits (sleep smarter, sleep better, healthy sleep habits, sleep ... healthy sleep, sleep apnea, feel better) Hacking Sleep Apnea: 19 Strategies to Sleep & Breathe Easy Again Curso Básico de Adiestramiento del Perro de Caza (ilustrada): Academia Svafor (Spanish Edition) Curso Básico de Adiestramiento del Perro de Caza (Spanish Edition) El retrato/ The Portrait: Como dibujar rostros y figuras/ How to Draw Faces and Figures (Curso De Dibujo De La Figura Humana/ Drawing the Human Figure) (Spanish Edition) AutoCAD 2000-2001 - Curso de Iniciación (Spanish Edition) Dictaduras del Siglo XXI. El caso ecuatoriano (Curso Delfico nº 11) (Spanish Edition) Mi curso de Antigimnasia®: Despierte su cuerpo y encuentre su energía y bienestar (Spanish Edition) curso practico de refrigeracion (Spanish Edition) Postres y Tortas (Curso de Cocina y Reposteria nº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)