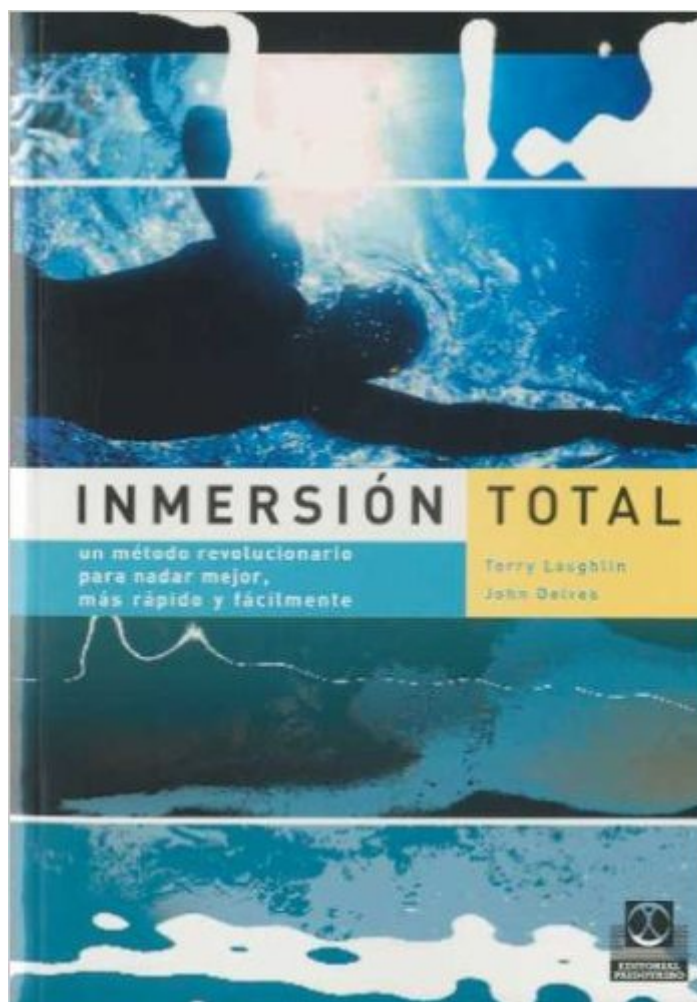


The book was found

Inmersion Total (Spanish Edition)



Synopsis

Inmersi3n total es un programa de nataci3n que ense3a a desplazarse en el agua con la facilidad de movimiento de los atletas ol3mpicos. Este libro es la gu3a para el estilo libre de nataci3n que combina t3cnica y pr3ctica en el mismo esp3ritu que el yoga y el tai chi. Es un libro para todos los nadadores desde el novato que se inicia hasta el veterano. La obra que se divide en tres partes introduce, en la primera, los nuevos movimientos para aprender a nadar de una forma totalmente nueva junto con los ejercicios de equilibrio y aprendizaje de posiciones hidrodin3micas que son la base de la t3cnica que desarrolla. A continuaci3n, en la segunda parte, se explica c3mo y porqu3 la forma f3sica se obtiene mientras se practica una buena t3cnica; el lector comprender3 porqu3 el dominio de la fluidez y la eliminaci3n del esfuerzo innecesario son mucho m3s importantes que nadar a base de fuerza muscular . Por 3ltimo, la tercera parte trata sobre el entrenamiento de la fuerza, la p3rdida de peso y qu3 hacer para evitar lesiones. Con Inmersi3n total... ? Aprender3 a nadar como un pez . En vez de batirse en innumerables largos de piscina practicando con brazos y piernas conseguir3 nadar con la elegancia de un pez. ? Aprender3 las cualidades de la mec3nica de un nado elegante. ? Conseguir3 brazadas fluidas. A diferencia de otros programas de mejora de la nataci3n, Inmersi3n total le ense3a a practicar la nataci3n con el mismo enfoque espiritual. ? Aprender3 la nataci3n como un arte. Comenzar3 con destrezas y movimientos sencillos, progresar3 mediante pasos f3ciles de aprender y crecer3 con fuerza gracias a la atenci3n a los detalles y a la secuencia l3gica de las t3nicas progresivas. El nadador, entrenador y escritor Terry Laughlin ha dedicado tres d3cadas para desarrollar un sistema de nataci3n efectivo y de menor esfuerzo.

Book Information

Paperback: 326 pages

Publisher: Paidotribo Editorial (September 1, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480198877

ISBN-13: 978-8480198875

Product Dimensions: 0.8 x 6 x 8.5 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #4,148,421 in Books (See Top 100 in Books) #40 in Books > Libros en

espa3ol > Deportes > Deportes Acu3ticos #832 in Books > Sports & Outdoors > Water

Sports > Swimming #46893 in Books > Libros en espaÃ±ol > No-FicciÃ³n

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

Inmersion Total (Spanish Edition) Fundamentos de prostodoncia total / Fundamentals of total prosthodontics (Spanish Edition) Prostodoncia total/ Total Prosthodontics (Spanish Edition) Chilton Total Car Care Chrysler PT Cruiser, 2001-2010 Repair Manual (Chilton's Total Car Care Repair Manuals) La TransformaciÃ³n Total de su Dinero [The Total Money Makeover]: Un plan efectivo para alcanzar bienestar econÃ³mico [An effective plan to achieve economic welfare] Vida Total: Mi Historia IncreÃ­ble (Spanish Edition) Vivienda Total: Alternativas a la DispersiÃ³n Urbana (Spanish Edition) CIRUGIA: LOS NUEVOS PROCEDIMIENTOS, SUS VENTAJAS, Y LOS RIESGOS EVITABLES: ORIENTACION TOTAL ANTES DE SOMETERSE A UN PROCEDIMIENTO QUIRURGICO (INSTITUTO DE LA FAMILIA nÂº 10) (Spanish Edition) Fast Track Your Recovery From A Total Knee Replacement (Spanish Edition): CÃ³mo Eliminar El Dolor Y La Medicina Para El Dolor De La Manera MÃ¡s RÃ¡pida Posible Esquizofrenia: Un Manual Para La Recuperacion Total (Spanish Edition) Memoria total (Spanish Edition) Banquete Total: Cuando la corrupciÃ³n dejÃ³ de ser ilegal (Spanish Edition) Healing Multiple Sclerosis: Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery, New Revised Edition Dana Carpender's NEW Carb and Calorie Counter-Expanded, Revised, and Updated 4th Edition: Your Complete Guide to Total Carbs, Net Carbs, Calories, and More Healing Multiple Sclerosis, New Revised Edition Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery Healing Pilates: Pilates - Successful Guide to Pilates Anatomy, Pilates Exercises, and Total Body Fitness - 2nd Edition Total Television: Revised Edition The Total Outdoorsman Manual (10th Anniversary Edition) (Field & Stream) Yoga for Kids: Safe Yoga Poses for Children ages 0-12: Starting Them Young: Children's Yoga Poses for Total Mind-Body Fitness (Yoga for Kds) Automate the Boring Stuff with Python: Practical Programming for Total Beginners

[Dmca](#)