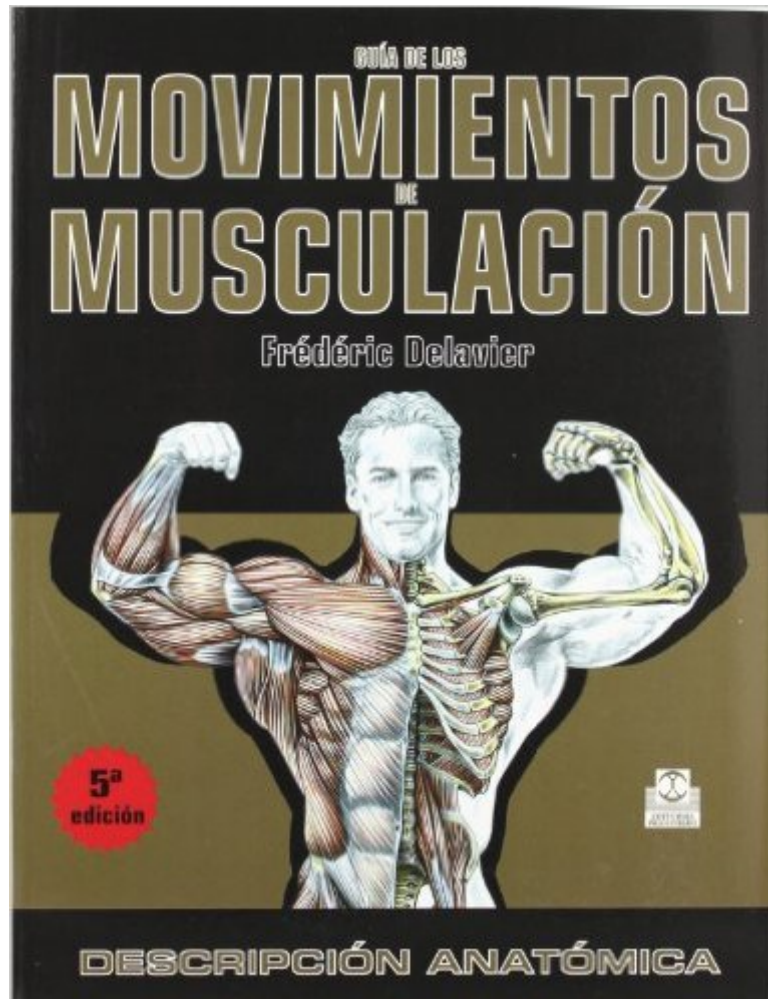


The book was found

Guia De Los Movimientos De Musculacion (Spanish Edition)



Synopsis

La musculación, o el arte de desarrollar los músculos, ha adquirido en nuestros días un lugar de excepción en los sistemas de entrenamiento deportivo. Sea cual sea su especialidad, el deportista consagra una parte más o menos importante de su tiempo de trabajo a la musculación. Por otra parte, los modelos corporales del hombre y la mujer suelen estar representados por individuos que ostentan una fuerte musculación. Así pues, podemos decir que la admiración por la musculación se halla ampliamente extendida entre la población. No obstante, desarrollar las cualidades y el volumen de los músculos exige unos conocimientos anatómicos fisiológicos que el autor, Frederic Delavier, plasma en este libro. La obra describe, de forma clara y precisa, la mayoría de los movimientos de musculación. Cada ejercicio está representado por un dibujo de gran calidad, que permite visualizar claramente los grupos musculares implicados. Cada ilustración se acompaña de un texto con todas las indicaciones prácticas necesarias para permitir, tanto al principiante como al atleta experimentado, diseñar sus propias sesiones de entrenamiento. Su original descripción anatómica y morfológica, así como el rigor científico de sus dibujos, hacen de este libro una útil herramienta de trabajo tanto para los estudiantes como para los profesores, médicos y kinesiterapeutas que la utilizarán 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 stars [See all reviews](#) (9 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,465,099 in Books (See Top 100 in Books) #40 in [Books > Libros en español > Deportes > Entrenamiento](#) #114 in [Books > Libros en español > Ciencia > Ciencias Biológicas](#) #143 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física](#)

Customer Reviews

Super informativo el libro y bien ilustrado. Si deseas saber que músculos se utilizan en varios ejercicios de levantamiento de pesas, este libro no puede faltar, lo tengo en Inglés y español. 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 fir reference. i loved that it was in spanish that way i can share it with my family. thank youMuy buen libro me gusta mucho y llevo en Buenas condiciones gracias

Great book. I'm a fitness Professional and speak Spanish but didnt always know how to say the names of some of the exercises in spanish. Well I finally did something about it and its 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) CÃfÂ mo Cazar Enormes Movimientos del Mercado: CÃfÂ mo Predecir y Entrar en los Grandes Movimientos de Forex, Materias Primas e ÃfÂndices. (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 Cartagine (Spanish Edition) Musculacion. Entrenamiento avanzado (Spanish Edition) Actividades de aprendizaje para los infantes y los ninos hasta los tres anos: Una guia para uso cotidiano (Creating Child-Centered Classrooms) (Spanish Edition) La guia ÃfÂ ptima para el ayuno de Daniel: MÃfÂs de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guia Optima Para) (Spanish Edition) Guia completa de pesca: Los peces, los aparejos y las tecnicas / Complete Guide to Fishing (Biblioteca Visual Albatros) (Spanish Edition) GuÃfÂ-a de InmigraciÃfÂ n a los Estados Unidos (Guia De Inmigracion a Los Estdos Unidos) (Spanish Edition) Multiplicacion de plantas. Una guia esencial para conocer los distintos tipos de mul;tiplicacion y su correcta aplicacion en el inicio de un cultivo ... / Practical Gardening) (Spanish Edition) Guia Esencial Para Los Contratos de Arrendamiento de Bienes Raices / Essential Guide to Real Estate Leases (Legal Survival Guides) (Spanish Edition) Guia practica completa orquideas / Complete Orchids Guide: Todos los consejos sobre el cultivo y cuidado de las orquideas / A Complete Guide to Cultivation and Care (Spanish Edition) La Guia

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 rinones (Spanish Edition) Guia medica de remedios para ninos: Cientos de sugerencias y tratamientos practicos para cuidar la salud de los ninos, desde alergias y adiccion a la ... la prevencion de accidentes (Spanish Edition) Por que los hombres se casan con las cabronas / Why Men Marry Bitches: Una guia para mujeres que son demasiado buenas (Spanish Edition) Por que los hombres aman a las cabronas / Why Men Love Bitches: Guia sencilla, divertida y picante para el juego de la seducccion (Spanish Edition)

[Dmca](#)