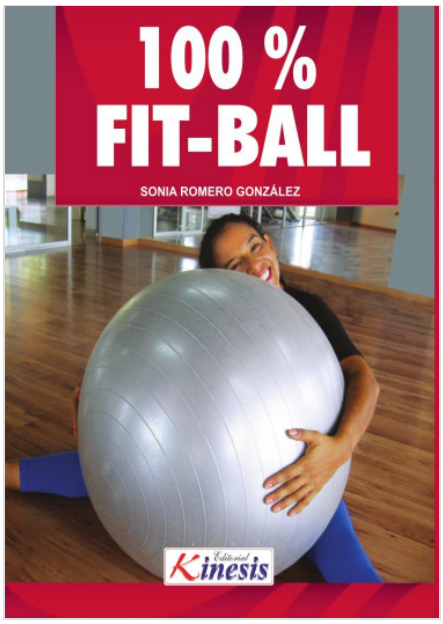
100% Fitball. Un entrenamiento inteligente

Autor

Sonia Romero Gonzalez

Sinopsis

El libro consta de tres (3) partes: La primera describe una serie de ejercicios de estiramientos, dividida de la siguiente manera: 1. Posturas básicas estables: desarrolladas a partir de las posiciones fundamentales naturales del hombre donde la base de sustentación es amplia y estable, estas son: a. De pie, b. Arrodillado, c. Sentado, d. Decúbito supino y e. Decúbito lateral. 2. Posturas básicas inestables: son posiciones naturales del hombre pero con el área de apoyo inestable (el balón) haciendo más difícil las ejecuciones y con un nivel de complejidad mucho mayor estas son: a. De pie con el balón en el suelo, b. Sentado sobre el balón, c. Decúbito prono sobre el balón, d. Decúbito supino sobre el balón, e. Decúbito lateral sobre el balón. Cada posición es el punto de partida para ejecutar correctamente los ejercicios. La segunda describe una serie de ejercicios de tonificación muscular, dividida de la siguiente manera: Ejercicios para el tren superior Ejercicios para el zona central del cuerpo Ejercicios para el tren inferior La tercera describe una serie de ejercicios de equilibrio, dividida de la siguiente manera: Ejercicios individuales Ejercicios parejas Ejercicios con elementos



IBD

Año de publicación: 2018

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 311 Páginas

ISBN13: 9789588695099

SR

Sobre el autor

Sonia Romero Gonzalez

Palabras clave

Deporte; Fitness; Entrenamiento personal