



Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition)

Rafael Llabrés Torrente

[↓ Descargar](#)

[📖 Leer En Línea](#)

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) Rafael Llabrés Torrente

Activetraining es un sistema de entrenamiento con ejercicios de baja intensidad que utiliza el cuerpo como resistencia, y que sirve para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Creado por Rafael Llabrés, activador muscular y entrenador especializado en mecánica del ejercicio físico, estos ejercicios son fruto de 10 años de estudio, investigación y experiencia con personas de todas las edades, desde personas sedentarias hasta deportistas profesionales de distintas especialidades: tenistas, futbolistas, piragüistas o triatletas como Mario Mola, campeón mundial de triatlón.

Este libro incluye:

125 ejercicios de activación muscular divididos en zonas articulares (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro, codo y muñeca).

1 índice de la musculatura que interviene en cada ejercicio.

1 resumen de ejercicios de activación:

- Para hacer a diario
- Para realizar en la oficina
- Para cuidar la espalda
- Para realizar en el gimnasio o centro de entrenamiento (fitness, Pilates, yoga, estiramientos, etc.):
piernas, hombro, espalda y pectoral, core, brazos.
- Para distintos deportes como:
walking y senderismo, running, ciclismo, natación y waterpolo, triatlón, tenis, pádel y bádminton, golf, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, surf, esquí, piragüismo, judo, boxeo y crossfit.

 [Download Active Training: Guía básica de ejercicios para mejor ...pdf](#)

 [Read Online Active Training: Guía básica de ejercicios para mej ...pdf](#)

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition)

Rafael Llabrés Torrente

Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) Rafael Llabrés Torrente

Activetraining es un sistema de entrenamiento con ejercicios de baja intensidad que utiliza el cuerpo como resistencia, y que sirve para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor.

Creado por Rafael Llabrés, activador muscular y entrenador especializado en mecánica del ejercicio físico, estos ejercicios son fruto de 10 años de estudio, investigación y experiencia con personas de todas las edades, desde personas sedentarias hasta deportistas profesionales de distintas especialidades: tenistas, futbolistas, piragüistas o triatletas como Mario Mola, campeón mundial de triatlón.

Este libro incluye:

125 ejercicios de activación muscular divididos en zonas articulares (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombro, codo y muñeca).

1 índice de la musculatura que interviene en cada ejercicio.

1 resumen de ejercicios de activación:

- Para hacer a diario
- Para realizar en la oficina
- Para cuidar la espalda
- Para realizar en el gimnasio o centro de entrenamiento (fitness, Pilates, yoga, estiramientos, etc.): piernas, hombro, espalda y pectoral, core, brazos.
- Para distintos deportes como:
walking y senderismo, running, ciclismo, natación y waterpolo, triatlón, tenis, pádel y bádminton, golf, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano, rugby, surf, esquí, piragüismo, judo, boxeo y crossfit.

Descargar y leer en línea Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) Rafael Llabrés Torrente

Format: Kindle eBook

About the Author

Rafael Llabrés Torrente, nacido en Palma de Mallorca (1979), es especialista en mecánica del ejercicio físico y funcionamiento del sistema neuromuscular. Entrenador personal desde 2005 y Especialista en Técnicas de Activación Muscular (MAT). Primer MAT Specialist de las Islas Baleares (2011). Apasionado de la anatomía en 3D, de la mecánica muscular y del entrenamiento físico. Formación continua en Barcelona, Madrid y Denver (EEUU) desde 2005. Internship Course: Trunk & Spine (2010), Cervical Spine (2011). Certificado en biomecánica, neuromecánica y mecánica del ejercicio físico por Resistance Institute (2012). Master level workshop: Lower extremity (2012), Advanced foot function (2013), Upper body (2014), Wrist and hand (2015). Por sus manos han pasado desde jóvenes deportistas o personas mayores sedentarias, hasta deportistas de élite como Mario Mola (campeón del mundo de triatlón y triatleta olímpico español), Jarrod Shoemaker (triatleta olímpico de EE.UU.) o Paulo Henrique Santos (futbolista profesional). Mas de 10 años de experiencia le avalan, 5 de ellos en su centro de activación muscular y entrenamiento personal activatestudio. En activatestudio, estudia en profundidad la anatomía en 3D y la mecánica muscular para diseñar los ejercicios de activetraining, con el objetivo de mejorar la salud de sus clientes y optimizar su sistema muscular. En activatestudio, junto a su equipo profesional de entrenadores, utiliza el sistema activetraining para activar a sus clientes y ayudar a que consigan sus objetivos, mejorando su salud, su calidad de vida y su rendimiento deportivo.

Download and Read Online Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) Rafael Llabrés Torrente #PZ1Q3MVNUBT

Leer Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente para ebook en líneaActive Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente para leer en línea.Online Active Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente ebook PDF descargarActive Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente DocActive Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente MobipocketActive Training: Guía básica de ejercicios para mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el control motor. (Spanish Edition) by Rafael Llabrés Torrente EPub

PZ1Q3MVNUBTPZ1Q3MVNUBTPZ1Q3MVNUBT