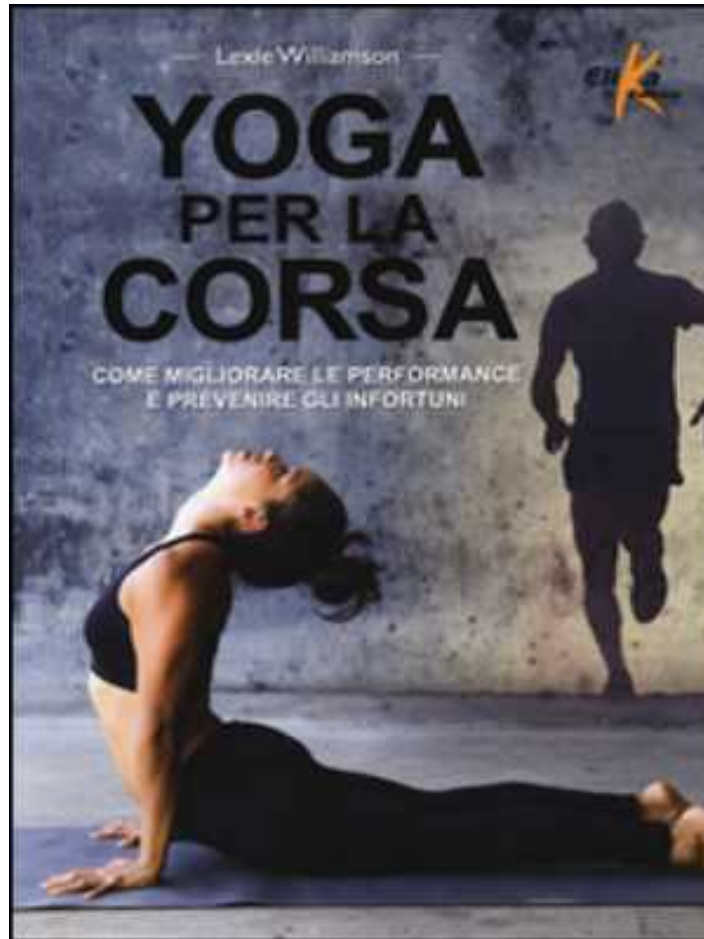


Tags: Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni libro pdf download, Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni scaricare gratis, Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni epub italiano, Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni torrent, Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni leggere online gratis PDF

Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni PDF

Lexie Williamson



Questo è solo un estratto dal libro di Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Lexie Williamson
ISBN-10: 9788898574186
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3247 KB

DESCRIZIONE

La corsa è un fantastico allenamento cardiovascolare che inonda il corpo di endorfine energizzanti e, per la sua natura ritmica e ripetitiva, è considerata da molti un antistress naturale. Il risvolto negativo della ripetitività del movimento sta nel fatto che alcuni gruppi muscolari vengono sovraccaricati e altri trascurati, dinamica che può provocare squilibri muscolari e infortuni. "Yoga per la corsa" mira a compensare tali squilibri attraverso posizioni yoga che permettono di distendere e allungare i punti irrigiditi dalla corsa in modo rapido e mirato. Mettete in pratica queste tecniche singolarmente o come parte di una sequenza dinamica per diventare corridori più forti e più resistenti agli infortuni. Imparate a respirare in modo più profondo ed efficace per riuscire ad allenarvi più a lungo. Ottenete il controllo della mente per combattere le distrazioni negative in gara o durante l'allenamento. "Yoga per la corsa" è una risorsa pratica e funzionale, dedicata a chi vuole prendersi cura di sé per dare il massimo nella corsa e nella vita. Le posizioni di allungamento e rafforzamento, così come le tecniche di respirazione e di recupero, sono presentate con lo stile e il rigore propri dei manuali di allenamento, prestando particolare attenzione all'impatto diretto che esse hanno sulla performance atletica.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Trova le offerte migliori per Compex SP 4 0 STIMOLATORE MUSCOLARE RECUPERO preveni infortuni migliorare le prestazioni su eBay. Il mercato più grande del mondo.

Yoga per corsa, arrampicata, sport ... Prevenire gli infortuni. Accrescere la consapevolezza della postura aiuta non solo a migliorare la tecnica della corsa e quindi ...

Yoga per la corsa. Come migliorare le performance e prevenire gli infortuni, Libro di Lexie Williamson. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo ...

YOGA PER LA CORSA. COME MIGLIORARE LE PERFORMANCE E PREVENIRE GLI INFORTUNI

[Leggi di più ...](#)