



DOWNLOAD



INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA. Guía de bolsillo

By Pramann, Ulrich

Tutor, 2007. soft. Book Condition: New. Completa guía de marcha nórdica (nordic walking), un deporte con el que se ejercita casi el 90 por ciento de la musculatura corporal. La marcha nórdica es muy fácil y rápida de aprender; no depende del terreno ni del tiempo atmosférico, por lo que puede practicarse durante todo el año. Este libro expone las nociones básicas de este deporte en cuanto a equipo y entrenamiento, y ofrece una gran cantidad de ejercicios de fortalecimiento y estiramientos, ejercicios de salto y pasos, además de juegos, que hacen que su práctica sea muy variada. Ulrich Pramann, periodista, trabaja desde hace 25 años en temas relacionados con el deporte, la salud, el fitness y las carreras. Da conferencias sobre temas de fitness y salud, e imparte seminarios junto con Bern Schäubli, entrenador y preparador de nordic walking, que ha formado a más de mil instructores.



READ ONLINE

[2.96 MB]

Reviews

Very beneficial for all type of folks. It can be rally intriguing through studying time. You will like how the writer publish this ebook.

-- **Nathan Cruickshank**

Totally one of the better pdf I have at any time read through. It really is simplified but shocks within the 50 % from the ebook. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- **Mariano Spinka**