



DOWNLOAD



Esquí, rendimiento y emoción

By Guerrero Castillo, Carlos

Ediciones Desnivel, S.L, 2008. soft. Book Condition: New. Colección: Esquí (Manuales) Encuadernación: Rústica El deporte nos proporciona una gran cantidad de estímulos y emociones de muy diversa naturaleza y, si somos capaces de reconocerlas e interpretarlas adecuadamente, conseguiremos sin duda mejorar nuestro rendimiento. En su constante evolución, el entrenamiento moderno del esquí ha ido cambiando su perspectiva biomecánica y "tecnicista" para centrarse en las sensaciones y en cómo interactuamos con el medio en el que nos movemos. Esta toma de conciencia de cómo percibimos nuestro propio cuerpo al desenvolverse en el entorno, ha supuesto el desarrollo de técnicas más depuradas, menos lesivas y, naturalmente, un empleo más eficiente del material de esquí actual. En nuestro primer libro, Esquiar con los pies, propusimos un método para aprender mejor focalizándonos en lo que pasaba bajo nuestras piernas. Más tarde, en Esquí moderno aplicado a la montaña hablábamos de las fuerzas externas y de cómo fundirse con ellas para esquiar con mayor seguridad y menor gasto de energía. Esta tercera parte de la trilogía viene a completar a los dos trabajos anteriores, dando una descripción detallada de la técnica moderna en la pista, lo baches, los saltos y el fuera de pista,...



READ ONLINE
[3.75 MB]

Reviews

It in a single of my personal favorite pdf. It is one of the most awesome pdf we have read. I found out this book from my dad and i suggested this pdf to understand.

-- **Dr. Kaelyn Pfannerstill V**

This composed book is great. It really is basic but surprises from the fifty percent from the publication. Your way of life period is going to be convert when you total looking at this publication.

-- **Tanya Bernier**