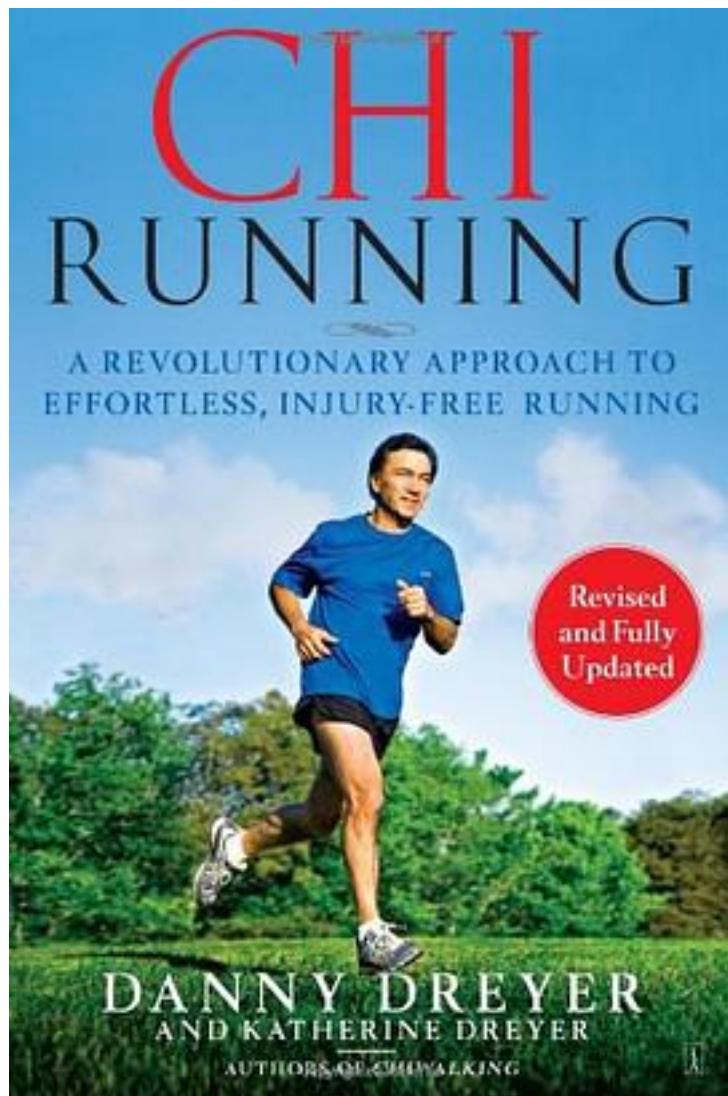


# ChiRunning



[ChiRunning 下载链接1](#)

著者:Danny Dreyer

出版者:Fireside

出版时间:2008-10-14

装帧:Paperback

isbn:9781416588634

Mas de 24 millones de personas corren en los Estados Unidos solo, pero un 65 por ciento tendra que dejar de hacerlo al menos una vez este año debido a alguna lesion. Aun asi, otros elegiran seguir corriendo a pesar del dolor. Pero en este libro vanguardista, ahora disponible en espanol, el ultra maratoniano Danny Dreyer ensena la tecnica de correr que ha creado para curar y prevenir lesiones, y tambien para correr mas rapido, mas lejos y con mucho menos esfuerzo a cualquier edad. ChiRunning emplea las profundas reservas de la fuerza de los musculos principales del tronco, un enfoque que se desarrolla de disciplinas tales como el yoga, el metodo Pilates y el Tai Chi. Este excelente programa explicado paso a paso te ofrece los principios del entrenamiento y se aprende muy facilmente. A Reduce dramaticamente la posibilidad de sufrir lesiones A Hace el dolor de rodilla y el estres de la tibia medial (periostitis medial) una cosa del pasado A Reduce enormemente el tiempo de recuperacion despues de las carreras A Crea un programa de entrenamiento seguro y eficaz A Hace posible que disfrutes el correr a cualquier distancia tanto si eres un corredor principiante o un competidor experimentado

作者介绍:

目录:

[ChiRunning 下载链接1](#)

标签

评论

---

[ChiRunning 下载链接1](#)

书评

[ChiRunning 下载链接1](#)