

#logosedizioni



Logosedizioni
NUOTARE PER VIVERE

Craig Whyte

Brossura con risvolti

cm 19,0 x 23,5, 144 pp.

italiano

9788857600390

12,95€

Disponibilità Immediata

NUOTARE PER VIVERE

Il nuoto è un'ottima forma di esercizio fisico e uno dei pochi sport che può essere praticato a tutte le età e a ogni livello. Purtroppo, per un adulto è difficile trovare qualcuno che sappia fornirgli i giusti consigli per migliorare le proprie capacità. Nuotare per vivere è la prima guida pratica illustrata per adulti, ricca di suggerimenti, indicazioni tecniche e idee per ottenere il massimo in acqua. Illustre fisiologo, Greg Whyte descrive passo passo i quattro stili principali con l'ausilio di illustrazioni, per aiutare i lettori a perfezionare la propria tecnica e aumentare la velocità. Ogni persona ha il proprio stile preferito, ma esercitandoli tutti e quattro potrà tenersi in forma divertendosi. L'allenamento a secco è praticato anche da chi nuota a livello agonistico e in questo libro sono illustrati esercizi specifici per la stabilizzazione, la forza e la flessibilità, che consentiranno di migliorare le prestazioni in acqua. Un capitolo è dedicato al nuoto in acque libere, per permettere ai lettori di allargare i propri orizzonti. Che siate nuotatori esperti o vi avvicinate a questo sport per la prima volta, Nuotare per vivere offre nuove sfide per una vita in acqua.

#logosedizioni

NUOTARE PER VIVERE

Titoli correlati



BIKE DA TE

Jenni Gwiazdowski

9788857609867

16,50€