

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Ejercicios Pliometricos

Autor: Chu Donald

Precio: \$335.00

Editorial:

Año: 2006

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480190527

Todos los atletas se esfuerzan por ser un poco más fuertes, un poco más rápidos, sabiendo que este

avance en su capacidad les lleva siempre más cerca de alcanzar los límites de su potencial.

Los ejercicios pliométricos están diseñados para mejorar la capacidad del atleta de armonizar los entrenamientos de velocidad y de fuerza. Con ellos aprenderemos no sólo a mejorar nuestra capacidad en los saltos de altura y longitud, sino también la forma de aumentar la fuerza de la parte superior del cuerpo.

En el libro, el autor nos muestra cómo mejorar la rapidez, la velocidad y la capacidad de saltar ganando simultáneamente una mayor coordinación, control del cuerpo y equilibrio mediante el uso de los entrenamientos pliométricos.

Además de explicar la fisiología muscular básica, el funcionamiento de los ejercicios pliométricos y el

modo de diseñar el programa de entrenamiento ideal para nuestro deporte, en esta obra se nos facilitan 90 ejercicios totalmente ilustrados de las siete categorías de ejercicios pliométricos. También nos revelan cinco de los más efectivos ejercicios para 19 deportes específicos, así como el equipo

necesario, la posición inicial y la acción secuenciada del ejercicio.

Los siete capítulos de que consta el libro, podríamos dividirlos en dos partes. La primera, teórica, en

la que se trata la comprensión de los ejercicios pliométricos y el diseño de un programa de entrenamientos pliométricos. La segunda, práctica y totalmente ilustrada con dibujos, ofrece una serie

de ejercicios pliométricos indicando el equipo que se necesita, la posición de partida y la secuencia de

acción requerida, y también ejercicios para deportes específicos: béisbol, baloncesto, ciclismo, saltos

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



de trampolín, esquí alpino, patinaje artístico, fútbol americano, gimnasia, lucha libre, etc.
El autor, Donald A. Chu, es doctor en fisioterapia y educación física por la Universidad de Stanford, y profesor de cinesiología y educación física en la Universidad del Estado de California. Ha sido entrenador de atletas de equipos nacionales y olímpicos y ha sido asesor de preparación física para los Golden State Warriors, los Milwaukee Bucks, los Detroit Lions y los Chicago White Sox.