

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Manual del Entrenador Personal. Del Fitness Al Wellness

**Autor:** Isidro/ Heredia/ Pinsach/ Costa

**Precio:** \$1235.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480198516

Aerobic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero? ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado.

El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional.