

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Electromusculacion. Entrenamiento y Periodizacion

**Autor:** Pombo Fernandez/ Rodriguez/ Brunet/ Requena

**Precio:** \$415.00

**Editorial:**

**Año:** 2004

**Tema:**

**Edición:** 1<sup>a</sup>

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480197762

Este libro es una guía práctica para que deportistas y entrenadores puedan incorporar en los entrenamientos la técnica de la electroestimulación neuromuscular.

La obra, que se divide en dos partes, comienza presentando las bases para un entrenamiento con electroestimulación y analizando cuáles son los parámetros que se deben tener en cuenta para programar un entrenamiento. A continuación, en la segunda parte, se expone cómo se puede utilizar la electroestimulación para mejorar las diferentes manifestaciones de la fuerza. Se dan ejemplos de entrenamiento con electroestimulación y combinación de electroestimulación y entrenamiento voluntario. Por último, se desarrollan ejemplos de aplicación en diferentes deportes y momentos de la temporada.