

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: La Tonificación Muscular

Autor: Martínez Antoni

Precio: Desconocido

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480194211

A través de las articulaciones, el cuerpo humano puede llegar a generar una gran cantidad de movimientos en diferentes planos y direcciones según sean las posibilidades que cada articulación posee. La musculatura ofrece la posibilidad mecánica del movimiento a través de complejos mecanismos fisiológicos y nerviosos. La fuerza es la capacidad del cuerpo humano que permite generar tensión intramuscular, y su entrenamiento tonifica nuestro organismo. ¿Cuáles son las ventajas de una correcta tonificación muscular? 1. Los ejercicios de tonificación muscular previenen y mejoran la artrosis y la osteoporosis 2. Ayudan a tonificar la musculatura general 3. Evitan la flaccidez 4. Aumentan el consumo energético lo que facilita la reducción de grasas 5. Equilibran el tono muscular 6. Protegen el cuerpo de golpes o agresiones 7. Ayudan a regular los ciclos y las funciones biológicas del cuerpo 8. Ayudan a prevenir malos hábitos posturales 9. Mejoran el aspecto físico 10. Permiten adaptaciones y mejoras generales de los sistemas cardiovascular, respiratorio, nervioso, endocrino e inmunológico. Este libro presenta 1000 ejercicios, acompañados de sus correspondientes ilustraciones, que le enseñarán a trabajar y a tonificar los músculos de las diferentes articulaciones: tobillo, rodillas, tronco, hombro, codo y muñeca. Los ejercicios están agrupados por los implementos que se utilizan -gomas elásticas, bandas elásticas, mancuernas, barra, esteps-, y por la ejecución en parejas o individuales.