



## INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA. Guía de bolsillo

By Pramann, Ulrich

Tutor, 2007. soft. Book Condition: New. Completa guía de marcha nórdica (nordic walking), un deporte con el que se ejercita casi el 90 por ciento de la musculatura corporal. La marcha nórdica es muy fácil y rápida de aprender; no depende del terreno ni del tiempo atmosférico, por lo que puede practicarse durante todo el año. Este libro expone las nociones básicas de este deporte en cuanto a equipo y entrenamiento, y ofrece una gran cantidad de ejercicios de fortalecimiento y estiramientos, ejercicios de salto y pasos, además de juegos, que hacen que su práctica sea muy variada. Ulrich Pramann , periodista, trabaja desde hace 25 años en temas relacionados con el deporte, la salud, el fitness y las carreras. Da conferencias sobre temas de fitness y salud, e imparte seminarios junto con Bern Schäufle, entrenador y preparador de nordic walking, que ha formado a más de mil instructores.



[DOWNLOAD PDF](#)



[READ ONLINE](#)

[ 8.26 MB ]

### Reviews

*This ebook can be worthy of a read, and much better than other. I have read and i am certain that i am going to planning to go through again once again in the future. You may like just how the writer compose this book.*

-- Mr. Grant Stanton PhD

*A whole new eBook with an all new standpoint. It is actually really fascinating through reading through time period. You wont truly feel monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for relating to when you request me).*

-- Claire Bartell