

El running a tu alcance: Guía completa para principiantes (Spanish Edition)

“Correr es algo innato e instintivo en el ser humano”

Hay corredores por todas partes.

¿De dónde han salido? Ya sea en la Gran Vía de Madrid, o en una carretera comarcal de un pueblecito de Asturias, allí están imparables. ¿Cuál es su secreto? Como irás viendo, este deporte ha reunido una serie de características especiales que lo han convertido en un fenómeno masivo. Y por lo que creo, tú también quieres participar en esto, ¿no?

Lo primero que quiero hacer es felicitarte, estás a punto de descubrir un gran deporte. Correr transformará tu rutina y la hará mucho más enriquecedora. Además, te sorprenderá de lo que eres capaz y lo fácil que resulta alcanzar metas, una de las razones que están detrás de su éxito tan brutal.

¡Alto! No tengas prisa por empezar. Para convertirse en un buen corredor no basta con ir al centro comercial y comprarse las mejores zapatillas disponibles. Requiere que realices una pequeña curva de aprendizaje y crees unos buenos pilares de conocimiento. Este deporte puede ser extremadamente perjudicial si se practica de manera errónea. Como aprenderás, la mala reputación del running respecto a lesiones es subjetiva, se basa en personas que se pusieron a correr sin tener unas nociones básicas y han terminado dañando su organismo.

Llevo muchos años corriendo. En este libro te he adjuntado los conocimientos que he ido adquiriendo durante todo este tiempo. Por eso te voy a desmentir todos los mitos, qué funciona y qué no. Todo desde mi propia experiencia.

He intentado crear un manual interactivo, es decir, que no sea solamente un recetario con secuencias ordenadas que debes cumplir. A lo largo del libro te voy dando varios puntos de vista sobre todos los temas como alimentación, entrenamientos, motivación, etc. Tú debes ser quien cree su propia hoja de ruta eligiendo las mejores condiciones que se adapten a ti. Esto requiere una mayor carga de trabajo por tu parte. Pero creo que ese esfuerzo extra va a merecer mucho la pena, te va a permitir adaptar el deporte a tus necesidades, y no al revés (una de las principales razones de abandono).

Además, he incluido varios apartados poco comunes en este tipo de libros. Por ejemplo, todos los beneficios que no tienen nada que ver con la salud o la estética. Pasar una hora contigo mismo a solas puede resultar sorprendente.

En definitiva, una guía que no puedes perderte si te quieres convertir en todo un buen runner.

El running a tu alcance: Guía completa para principiantes (Spanish Edition) por Ignacio Hurtado Ramírez fue vendido por £2.67 cada copia. Contiene 263 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El running a tu alcance: Guía completa para principiantes (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 5, 2017
- Número de páginas: 263 páginas
- Autor: Ignacio Hurtado Ramírez

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El running a tu alcance: Guía completa para principiantes (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El running a tu alcance: Guía completa para principiantes (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.