



Pedaleando en el agua

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Pedaleando en el agua

Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

INDICE: PROLOGO. PREFACIO. 1. IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN NUESTROS DIAS. 2. BREVE HISTORIA DE LAS BICICLETAS. Habitos de practica deportiva. 3. MEDIO ACUATICO. Caracteristicas: hipergravidez, presion hidrostatica, resistencia al movimiento, consumo energetico, termorregulacion, efectos del entrenamiento y efectos psicologicos. 4. EL PEDALEO. Terrestre. Acuatico: aspas en cruz y pedal plataforma. 5. COMO CONTROLAR LA INTENSIDAD? Componentes: Intensidad por la cadencia. Intensidad por la resistencia. Formas de controlar la intensidad: Pulsaciones por minuto. Escala de esfuerzo percibido. 6. BENEFICIOS ESPECIFICOS DEL PEDALEO ACUATICO. 7. QUIEN PUEDE COMENZAR A REALIZAR PEDALEO ACUATICO? Par-Q. Criteros de estratificacion del riesgo de enfermedad cardiovascular. Prueba de esfuerzo sub-maxima. 8. REGULACIONES DE LA BICICLETA. 9. CONSIDERACIONES SOBRE EL PEDALEO ACUATICO. Posiciones incorrectas. 10. FUNCIONES DEL TECNICO. 11. OPCIONES DE ENTRENAMIENTO. Entrenamiento continuo-variado. Aplicacion de intervalos. Alto rendimiento. Recuperacion activa. Sesiones integrales. 12. CONSIDERACIONES FINALES. Satisfaccion del usuario de la actividad. Mantenimiento de las bicicletas. 13. CONCLUSIONES. 14. BIBLIOGRAFIA."

 [Descargar Pedaleando en el agua ...pdf](#)

 [Leer en línea Pedaleando en el agua ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa

80 pages

Download and Read Online Pedaleando en el agua Ivan Chulvi Medrano, Laura Masia Tortosa
#C67BLAPKIHS

