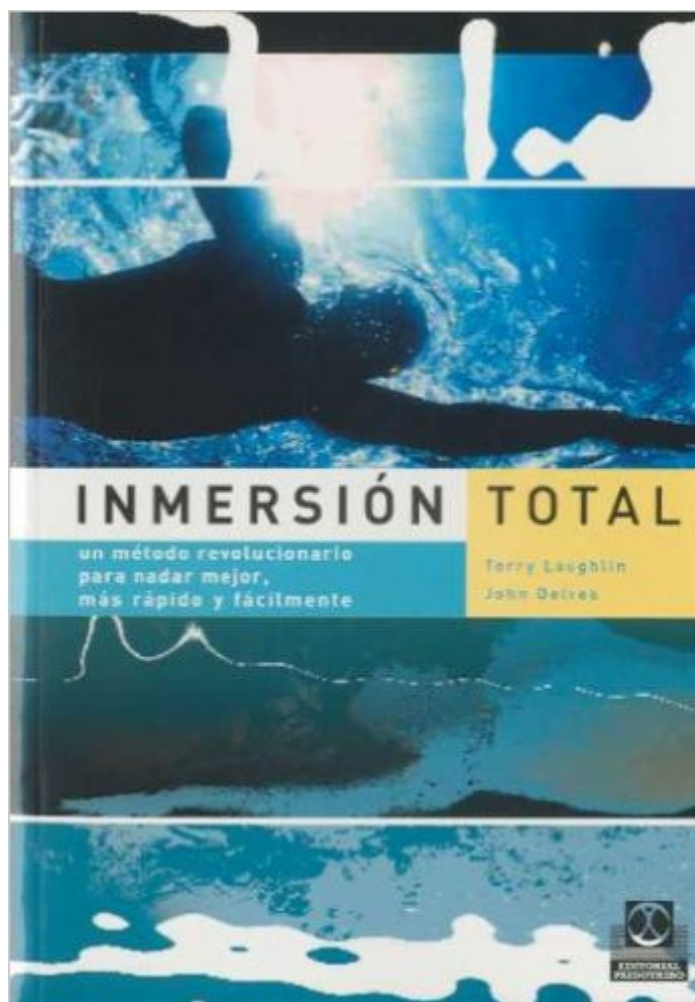


The book was found

# Inmersion Total (Spanish Edition)



## Synopsis

Inmersión total es un programa de natación que enseña a desplazarse en el agua con la facilidad de movimiento de los atletas olímpicos. Este libro es la guía para el estilo libre de natación que combina técnica y práctica en el mismo espíritu que el yoga y el tai chi. Es un libro para todos los nadadores desde el novato que se inicia hasta el veterano. La obra que se divide en tres partes introduce, en la primera, los nuevos movimientos para aprender a nadar de una forma totalmente nueva junto con los ejercicios de equilibrio y aprendizaje de posiciones hidrodinámicas que son la base de la técnica que desarrolla. A continuación, en la segunda parte, se explica cómo y por qué la forma física se obtiene mientras se practica una buena técnica; el lector comprenderá por qué el dominio de la fluidez y la eliminación del esfuerzo innecesario son mucho más importantes que nadar a base de fuerza muscular. Por último, la tercera parte trata sobre el entrenamiento de la fuerza, la pérdida de peso y cómo hacer para evitar lesiones. Con Inmersión total... ¿Aprenderá a nadar como un pez. En vez de batirse en innumerables largos de piscina practicando con brazos y piernas conseguirá nadar con la elegancia de un pez. ¿Aprenderá las cualidades de la mecánica de un nado elegante. ¿Conseguirá brazadas fluidas. A diferencia de otros programas de mejora de la natación, Inmersión total le enseña a practicar la natación con el mismo enfoque espiritual. ¿Aprenderá la natación como un arte. Comenzará con destrezas y movimientos sencillos, progresará mediante pasos fáciles de aprender y crecerá con fuerza gracias a la atención a los detalles y a la secuencia lógica de las técnicas progresivas. El nadador, entrenador y escritor Terry Laughlin ha dedicado tres décadas para desarrollar un sistema de natación efectivo y de menor esfuerzo.

## Book Information

Paperback: 326 pages

Publisher: Paidotribo Editorial (September 1, 2006)

Language: Spanish

ISBN-10: 8480198877

ISBN-13: 978-8480198875

Product Dimensions: 0.8 x 6 x 8.5 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #4,148,421 in Books (See Top 100 in Books) #40 in Books > Libros en español > Deportes > Deportes Acuáticos #832 in Books > Sports & Outdoors > Water

Sports > Swimming #46893 in Books > Libros en espaol > No-Ficción

[Download to continue reading...](#)

Inmersion Total (Spanish Edition) Fundamentos de prostodoncia total / Fundamentals of total prosthodontics (Spanish Edition) Prostodoncia total/ Total Prosthodontics (Spanish Edition) Chilton Total Car Care Chrysler PT Cruiser, 2001-2010 Repair Manual (Chilton's Total Car Care Repair Manuals) La Transformación Total de su Dinero [The Total Money Makeover]: Un plan efectivo para alcanzar bienestar económico [An effective plan to achieve economic welfare] Vida Total: Mi Historia Increíble (Spanish Edition) Vivienda Total: Alternativas a la Dispersión Urbana (Spanish Edition) CIRUGIA: LOS NUEVOS PROCEDIMIENTOS, SUS VENTAJAS, Y LOS RIESGOS EVITABLES: ORIENTACION TOTAL ANTES DE SOMETERSE A UN PROCEDIMIENTO QUIRURGICO (INSTITUTO DE LA FAMILIA nº 10) (Spanish Edition) Fast Track Your Recovery From A Total Knee Replacement (Spanish Edition): Cómo Eliminar El Dolor Y La Medicina Para El Dolor De La Manera Más Rápida Posible Esquizofrenia: Un Manual Para La Recuperación Total (Spanish Edition) Memoria total (Spanish Edition) Banquete Total: Cuando la corrupción dejó de ser ilegal (Spanish Edition) Healing Multiple Sclerosis: Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery, New Revised Edition Dana Carpender's NEW Carb and Calorie Counter-Expanded, Revised, and Updated 4th Edition: Your Complete Guide to Total Carbs, Net Carbs, Calories, and More Healing Multiple Sclerosis, New Revised Edition Diet, Detox & Nutritional Makeover for Total Recovery Healing Pilates: Pilates - Successful Guide to Pilates Anatomy, Pilates Exercises, and Total Body Fitness - 2nd Edition Total Television: Revised Edition The Total Outdoorsman Manual (10th Anniversary Edition) (Field & Stream) Yoga for Kids: Safe Yoga Poses for Children ages 0-12: Starting Them Young: Children's Yoga Poses for Total Mind-Body Fitness (Yoga for Kids) Automate the Boring Stuff with Python: Practical Programming for Total Beginners

[Dmca](#)