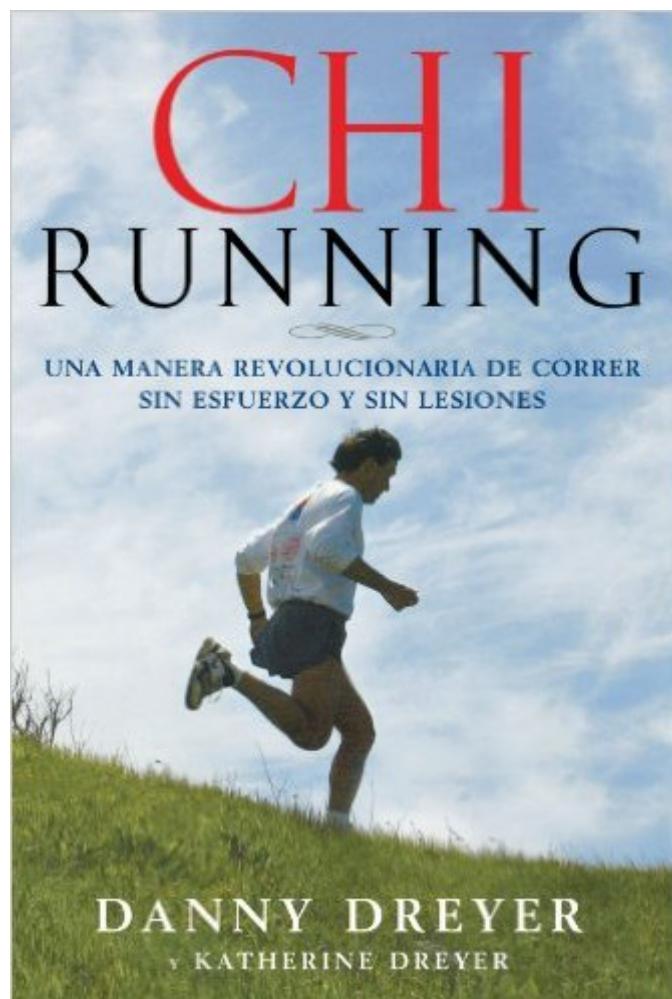


The book was found

ChiRunning: Una Manera Revolucionaria De Correr Sin Esfuerzo Y Sin Lesiones (Spanish Edition)



Synopsis

MÁs de 24 millones de personas corren en los Estados Unidos solo, pero un 65 por ciento tendrÁ que dejar de hacerlo al menos una vez este aÑ o debido a alguna lesiÁ n. AÑn asÁ-, otros elegirÁn seguir corriendo a pesar del dolor. Pero en este libro vanguardista, ahora disponible en espaÑ ol, el ultra maratoniano Danny Dreyer enseÁ a la tÁcnica de correr que ha creado para curar y prevenir lesiones, y tambiÁn para correr mÁs rÁpido, mÁs lejos y con mucho menos esfuerzo a cualquier edad. ChiRunning emplea las profundas reservas de la fuerza de los mÁsculos principales del tronco, un enfoque que se desarrolla de disciplinas tales como el yoga, el mÁctodo Pilates y el Tai Chi. Este excelente programa explicado paso a paso te ofrece los principios del entrenamiento y se aprende muy fÁcilmente.

- Â¥ Reduce dramÁticamente la posibilidad de sufrir lesiones
- Â¥ Hace el dolor de rodilla y el estrÁs de la tibia medial (periostitis medial) una cosa del pasado
- Â¥ Reduce enormemente el tiempo de recuperaciÁ n despues de las carreras
- Â¥ Crea un programa de entrenamiento seguro y eficaz
- Â¥ Hace posible que disfrutes el correr a cualquier distancia tanto si eres un corredor principiante o un competidor experimentado

Book Information

Paperback: 288 pages

Publisher: Touchstone; 1 Tra edition (October 14, 2008)

Language: Spanish

ISBN-10: 1416588639

ISBN-13: 978-1416588634

Product Dimensions: 6.1 x 0.9 x 9.2 inches

Shipping Weight: 1.1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 starsÂ See all reviewsÂ (16 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,169,179 in Books (See Top 100 in Books) #32 inÂ Books > Libros en espaÑol > Deportes > Entrenamiento #114 inÂ Books > Libros en espaÑol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÁsica #389 inÂ Books > Sports & Outdoors > Other Team Sports > Track & Field

Customer Reviews

Corro desde hace mucho tiempo, pero distancias largas y a manera de competiciÁ n desde hace tres aÑ os, las tÁcnicas descritas en el Correr Chi, y la comparaciÁ n que hacen versus el "Correr Fuerza", son revolucionarias y al tratar de aplicarlas he podido comprobar sus resultados, lo malo

es que tengo tan metido en mi cabeza las tÃ©cnicas antiguas aprendidas que cuando veo el GPS y veo que esta yendo muy rÃ¡pido me asusto y bajo el paso por miedo a no lograr completar mi ruta, imagino que algÃ³n dÃ¡ a sin la presiÃ³n de una competencia las aplicare y podre darme el gusto de llamarle corredor CHI.

Para corredores que llevan algun tiempo corriendo, es de mucha utilidad, sin embargo hay un par de ejercicios y terminos que no quedan bien claros, el resto del libro ha cambiado mi forma de correr y no me he lesionado desde que tome la decisiÃ³n en enfocarme en la forma, lo recomiendo de tal manera que es mi primer libro de consulta.

Buen libro para aquellos que desean experimentar avances y su tÃ©cnica de correr. Es innovador y plantea nuevas opciones para evitar lesiones. Muy buenos para toda clase de corredores.legÃ¡ en el tiempo estimado.

Buenas,El libro estÃ¡ interesante para aquellos que quieren aprender el arte de correr y no maltratarse en el intento.Contempla alguna teorÃ¡-a,tÃ©cnicas, ejercicios y muchos consejos para aprender o mejorar la manera de correr. Si es necesario hacer una especie de esquema de tÃ©cnicas/consejos(recomendado en el libro por el escritor) para llevar consigo a la hora de correr.Me pareciÃ© muy buen libro, hasta comprÃ© otro como regalo...

Excellent book! Clear instructions and inspiring examples. The best of all is that it works. Now I can run longer distances without injuries, and my recuperation time is a lot shorter.

This book has cured decades of injuries. My achiles tendinitis and plantar fascia problems cleared up as there just isn't the stress that landing on your heal first causes.

Good technique to run better and faster. Well explained. You can see improvement in a few sessions. I have recommended it to a lot of friends who run.

Great book on this evolutionary approach to running.Was also well received by my client whom I purchased it for and gave as a gift.

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

ChiRunning: Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones (Spanish Edition)

Huerto Sin Esfuerzo: La manera mÃ¡s fÃ¡cil de tener verduras frescas y sabrosas para toda su familia (Spanish Food and Nutrition Series nÃº 2) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRiBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin La ReligiÃ³n Transparente: Una Revolucionaria ReligiÃ³n Deista (Spanish Edition) Nacidos para correr: Superatletas, una tribu oculta y la carrera mÃ¡s grande que el mundo nunca ha visto (Spanish Edition) Nacidos para correr [Born to Run]: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia [The story of a hidden tribe , a group of super athletes and the greatest race ever] ChiRunning: A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-Free Running La casa del Ã¡rbol # 22: Guerra revolucionaria en miercoles / Revolutionary War on Wednesday (La Casa Del Arbol / Magic Tree House) (Spanish Edition) VOLVERÃ•A PARA MATARLA: IMPACTANTE BEST SELLER, CAMBIA TU MANERA DE VER LA VIDA, LA RESPUESTA ESTA DENTRO DE TI, BASADO EN UNA HISTORIA REAL, FINAL IMPREDECIBLE. (Spanish Edition) El CafÃ© Verde - ¿Una garantÃ-a para perder peso?: Como perder peso rÃ¡pidamente y de manera saludable con el cafÃ© verde. (Spanish Edition) CORRE Y ADELGAZA: El mÃ©todo que usÃ© para perder 20 kg y correr la maratÃ³n (Spanish Edition) Correr para mujeres como nosotras (Spanish Edition) La guÃ-a definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) ACABAR CON LA DELINCUENCIA: Una Vision de una Sociedad sin Violencia (Spanish Edition) JardinerÃ-a en macetas o contenedores de manera fÃ¡cil (Spanish Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarÃ¡n tu vida de manera radical (Spanish Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarÃ¡n tu vida de manera radical (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Pan casero / Homemade Bread: Recetas, tÃ©cnicas y trucos para hacer pan en casa de manera sencilla / Recipes, Techniques and Tricks to Make Bread at Home Easily (Spanish Edition) La Manera MÃ¡s FÃ¡cil de Entrenar a tu Perro (Spanish Edition)

[Dmca](#)