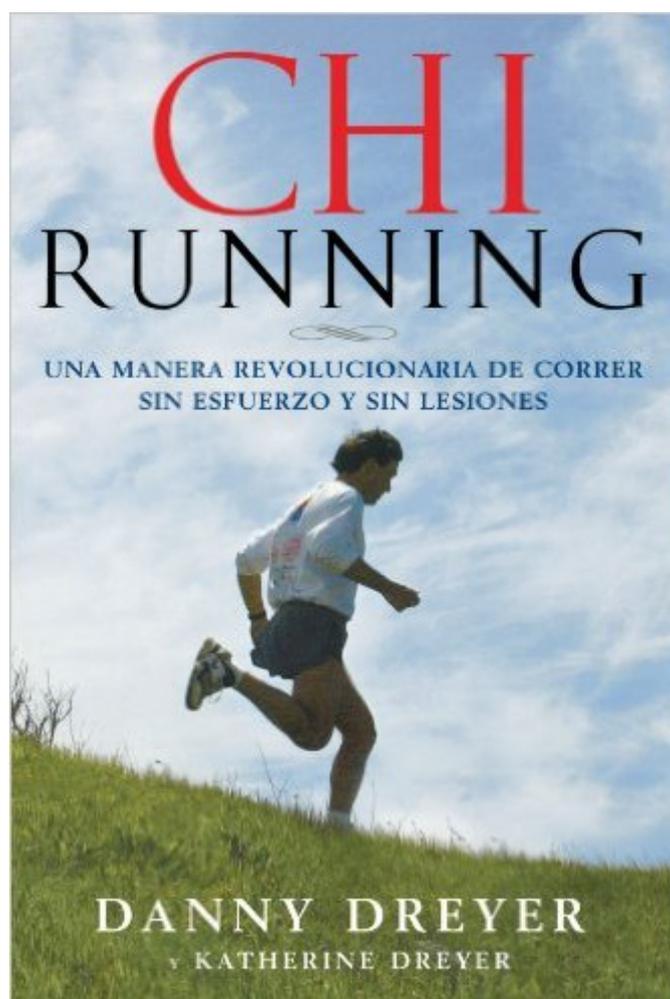


The book was found

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 año o debido a alguna lesión. Aun así, otros elegirán seguir corriendo a pesar del dolor. Pero en este libro vanguardista, ahora disponible en español, el ultra maratoniano Danny Dreyer enseña la técnica de correr que ha creado para curar y prevenir lesiones, y también para correr más rápido, más lejos y con mucho menos esfuerzo a cualquier edad. ChiRunning emplea las profundas reservas de la fuerza de los músculos principales del tronco, un enfoque que se desarrolla de disciplinas tales como el yoga, el método Pilates y el Tai Chi. Este excelente programa explicado paso a paso te ofrece los principios del entrenamiento y se aprende muy fácilmente.

- Reduce dramáticamente la posibilidad de sufrir lesiones
- Hace el dolor de rodilla y el estrés de la tibia medial (periostitis medial) una cosa del pasado
- Reduce enormemente el tiempo de recuperación después de las carreras
- Crea un programa de entrenamiento seguro y eficaz
- 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; 1st 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 stars [See all reviews](#) (16 customer reviews)

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

Customer Reviews

Corro desde hace mucho tiempo, pero distancias largas y a manera de competición desde hace tres años, las técnicas descritas en el Correr Chi, y la comparación 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 técnicas antiguas aprendidas que cuando veo el GPS y veo que esta yendo muy rápido me asusto y bajo el paso por miedo a no lograr completar mi ruta, imagino que algún día sin la presión de una competencia las aplicare y podre darme el gusto de llamarme 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 decisión 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 técnica de correr. Es innovador y plantea nuevas opciones para evitar lesiones. Muy buenos para toda clase de corredores. legó en el tiempo estimado.

Buenas, El libro está interesante para aquellos que quieren aprender el arte de correr y no maltratarse en el intento. Contempla alguna teoría, técnicas, ejercicios y muchos consejos para aprender o mejorar la manera de correr. Si es necesario hacer una especie de esquema de técnicas/consejos (recomendado en el libro por el escritor) para llevar consigo a la hora de correr. Me pareció muy buen libro, hasta compré 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 achilles tendinitis and plantar fascia problems cleared up as there just isn't the stress that landing on your heel 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 más fácil de tener verduras frescas y sabrosas para toda su familia (Spanish Food and Nutrition Series nº 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 Religión Transparente: Una Revolucionaria Religión Deista (Spanish Edition) Nacidos para correr: Superatletas, una tribu oculta y la carrera más 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 Árbol # 22: Guerra revolucionaria en miércoles / Revolutionary War on Wednesday (La Casa Del Arbol / Magic Tree House) (Spanish Edition) VOLVERÁ 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 Café Verde - ¿Una garantía para perder peso?: Como perder peso rápidamente y de manera saludable con el café verde. (Spanish Edition) CORRE Y ADELGAZA: El método que usamos para perder 20 kg y correr la maratón (Spanish Edition) Correr para mujeres como nosotras (Spanish Edition) La guía definitiva - Entrenar con pesas para correr (Spanish Edition) ACABAR CON LA DELINCUENCIA: Una Vision de una Sociedad sin Violencia (Spanish Edition) Jardinería en macetas o contenedores de manera fácil (Spanish Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarán tu vida de manera radical (Spanish Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarán tu vida de manera radical (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Pan casero / Homemade Bread: Recetas, técnicas y trucos para hacer pan en casa de manera sencilla / Recipes, Techniques and Tricks to Make Bread at Home Easily (Spanish Edition) La Manera Más Fácil de Entrenar a tu Perro (Spanish Edition)