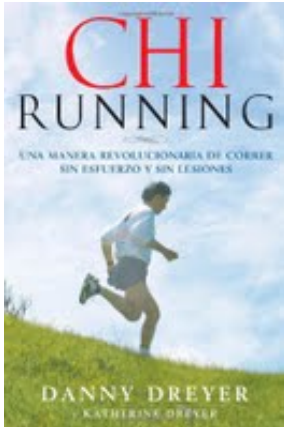


Chi running

publicado a la(s) hace 22 horas por Jorge López [actualizado el hace 13 minutos]



Chi running

Danny Dreyer

[Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones](#)

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 debido a alguna lesión. Aún 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.

[Comprar Chi Running](#)

- ✖ **Reduce drásticamente 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**

[Danny Dreyer](#) es un experimentado entrenador de corredores y un ultra maratoniano con más de treinta años de experiencia como corredor. Practica tai-chi con el reconocido internacionalmente maestro George Xu Ha publicado numerosos artículos en Runner's world y Running time.

- **Tapa blanda:** 288 páginas
- **Editor:** Simon Aguilar; Edición: 1 Tra (14 de octubre de 2008)
- **Idioma:** Español

Para talleres y más información sobre Chi Running y Chi Walking: [Haz Click Aquí](#)