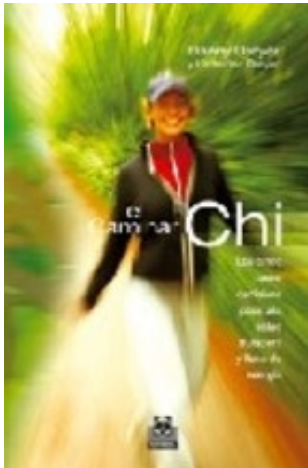


# El caminar Chi

publicado a la(s) hace 22 horas por Jorge López [ actualizado el hace 14 minutos ]



## El caminar Chi

### Los cinco pasos decisivos para una salud duradera y llena de energía

**Danny Dreyer, Katherine Dreyer**

Con este libro **podrás acondicionar tu cuerpo mejorando tu condición aeróbica, tu salud cardiovascular, tu tono muscular, tu flexibilidad y tu densidad ósea con un programa de caminar que incluye de 3 a 5 horas de actividad a la semana.** Se presentan **doce clases de caminatas totalmente diferentes** que te desafiarán y te inspirarán a todos los niveles.

Caminar –ya sea por necesidad, porque disfrutas de ello o porque estás intentando mejorar tu salud– es la forma más accesible de ejercicio que podemos realizar. La mayoría de la gente piensa que caminar es algo parecido a respirar, que todos caminamos correctamente de modo natural. En realidad, y para empezar, la mayoría de los adultos no respiran correctamente. En segundo lugar, la mayoría de la gente camina de un modo que la liga a unos pobres hábitos de movimiento que restringen el flujo de energía y que incluso pueden degradar su nivel de forma física.

**Una alineación estructural deficiente y la ausencia de fuerza muscular interior crean un cuerpo desequilibrado, ineficaz y muy a menudo dolorido.** Tanto si estás buscando una vía de acceso a un programa de acondicionamiento físico seguro y efectivo, como un modo de recuperarte de alguna lesión, enfermedad o intervención quirúrgica o quieres prepararte para un viaje excursionista o para participar en una prueba de largo recorrido como un maratón, *El caminar Chi* te ayudará a conseguirlo.

### [Comprar El Camianr Chi](#)

**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:** 292 páginas
- **Editor:** Paidotribo; 1ª Edición (2009)
- **Colección:** Deportes
- **Idioma:** Español

---

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