

El Correr Chi

publicado a la(s) hace 21 horas por Jorge López [actualizado el hace 14 minutos]



El Correr Chi

Danny Dreyer

[Una aproximación revolucionaria a la carrera sin esfuerzo y sin lesiones.](#)

En El correr Chi se presenta una nueva técnica de carrera que se basa en disciplinas como el yoga, Pilates y el tai-chi y, con la que se consigue aumentar la velocidad, reducir el esfuerzo y prevenir lesiones. Este libro es una referencia para los corredores de todos los niveles y edades; la edición en inglés es un best seller. El autor explica paso a paso los principios del entrenamiento en forma clara y con abundantes ilustraciones y fotografías que facilitan una rápida asimilación de la información.

[Comprar El Correr 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:** 240 páginas
- **Editor:** Paidotribo; Edición: 1 (31 de octubre de 2007)
- **Colección:** Deportes
- **Idioma:** Español

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