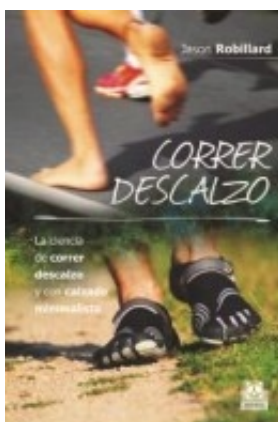


Correr descalzo Jason Robillard

publicado a la(s) hace 18 minutos por Jorge López [actualizado el hace 15 minutos]



Correr descalzo

La ciencia de correr descalzo y con calzado minimalista

Jason Robillard

Correr descalzo y con calzado minimalista es una práctica que en la actualidad se está extendiendo rápidamente entre los corredores de todo el mundo y deportistas de diversas disciplinas. El utilizar calzado minimalista de calidad, con el mínimo acolchado posible y una suela plana ayuda a realinear la postura lo que permite acabar con el dolor de pies, rodillas, caderas y espalda. Este libro le guiará paso a paso para aprender a correr con los pies descalzos y con calzado minimalista desde los fundamentos y aumentando poco a poco el

nivel de dificultad en esta práctica.

Las lecciones que se aprenden corriendo descalzo pueden aplicarse a cualquier actividad física. Estos principios le ayudarán a moverse de una manera más natural, lo que permite mejorar el rendimiento en todos los deportes.

[Comprar Correr descalzo](#)

Jason Robillard es un profesional de la enseñanza con más de 10 años de experiencia como entrenador y corredor descalzo de ultramaratonos. Comparte sus ideas y experiencias a través de su página web Barefoot Running University (Universidad para correr descalzo).