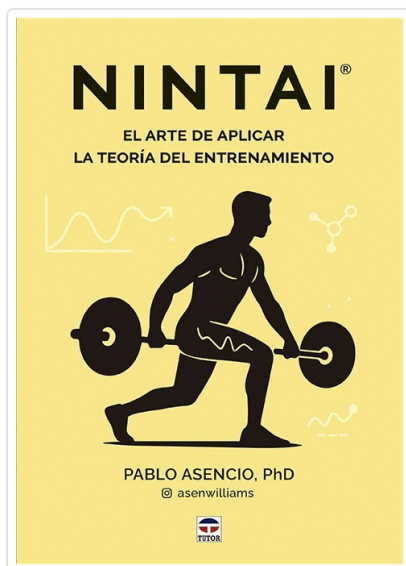


NINTAI. EL ARTE DE APLICAR LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO



Pablo Asencio

SINOPSIS

Un método de entrenamiento que asegura mejoras reales, medibles y sostenibles

Por encima de todo, Nintai es una filosofía de vida que representa la capacidad de soportar las dificultades con paciencia y perseverancia. Además, es una metodología de entrenamiento que se organiza en un sistema de trabajo. La clave del sistema es el equilibrio en el desarrollo de las cualidades físicas para conseguir optimizar el rendimiento humano y moverse de una manera consciente. Nintai se sustenta en cuatro pilares fundamentales: individualización, estilo de vida, planificación y control, e innovación.



Editorial

EDICIONES TUTOR,
S.A.

Materia

DEPORTES -
EJERCICIO FISICO

Colección

SIN COLECCION

EAN

9788418655630

...

Status

Disponible

Páginas

172

Tamaño

240x170x0 mm.

Peso

479

Precio (Imp. inc.)

29,95€

Fecha de lanzamiento

16/04/2026

Nintai cumple con los principios biológicos del entrenamiento. Además, su estructura y orden permiten entrenar de una forma individualizada obteniendo beneficios como estos: desarrollo integral de la condición física, prevención de lesiones, variedad inteligente, evita la monotonía, adaptabilidad, fortalecimiento del nexo entre salud y rendimiento, aprendizaje continuo, progreso a largo plazo, creación de un hábito y eficiencia.

Títulos relacionados



GOLF DE LOS
TIEMPOS
(NOVELA)
MAZZUCCO



DE MADRID AL
CIELO
AGROMAYOR



FORMULA 1 (2005)
FERNANDO
ALONSO: CAMPEON
DEL MUNDO
D'ALESSIO ; STIRANO
; VAN ELDIK ; MARSH



PACK NAVIDAD
DORSEY ; ENOMOTO