



Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition)

Dave Rearwin

Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

Última edición - v.2.0. Tabla corta + tablón. Completamente revisada y mejorada, con nuevas secciones dedicadas a maniobras de tabla corta y fotosecuencias detalladas para los dos lados (normal y "goofy foot"). El mejor manual práctico del surf traducido del inglés, en edición aumentada con nuevas imágenes y explicaciones.

Surfea mejor es el libro imprescindible para surfistas, gente que frecuenta la playa y cualquiera que busque una manera sencilla y eficaz de ponerse y mantenerse en plena forma física. Un cursillo completo de surf que incluye acondicionamiento físico, táctica y técnica, conocimiento del mar y del mareaje, y más. Ampliamente ilustrado con tablas, diagramas y fotos instructivas del surf.

Surfea mejor te ofrece:

- Fotos instructivas de todos los aspectos del surf.
- Explicaciones técnicas, con ejemplos y listas de puntos claves.
- Entrenamiento con ejercicios para una preparación completa.
- Conocimiento del oleaje, su tamaño y dirección.
- Cómo abordar un break desconocido.
- Interpretación de olas, corrientes de resaca y ebulliciones.
- Aprovechamiento de las mareas y corrientes.

PARTE I: TÉCNICA DEL SURF

Preparación y takeoff (el arranque) – Los giros – Maniobras de tabla corta – Rotación integrada vs. desfasada – Aéreos – Colocación de los pies – Frontside vs. Backside – Práctica técnica: puntos claves – Manejo del invento y el "Momento Houdini"

PARTE II: CONOCE TU OCÉANO

Viento, mar de fondo (swell) y olas - ¿De dónde provienen las olas del mar? - ¿Cómo recorren el océano las olas? - ¿A qué velocidad se desplazan la olas? - ¿Cuán profundo es profundo? – Datos marinos

PARTE III: CONOCE TU SPOT

Factor: dirección del oleaje y efectos en la zona del surf – Factor: las mareas - ¿Con cuál marea se corre mejor? – Obstáculos a la acción de las olas – Refracción de las olas – Islas y "sombras" en el oleaje – Los efectos del viento – Cambios del oleaje en aguas someras – Interpretación de los partes de swell - ¿Cuán grande es grande? – Las ebulliciones (boils) – Las corrientes de resaca

PARTE IV: ENTRENAMIENTO

Cómo sacar los mejores resultados – Conservación de los hombros y la columna vertebral – Ejercicios claves para acondicionamiento, flexibilidad, agilidad

 [Descargar Surfea Mejor - táctica y práctica del surf \(Span ...pdf](#)

 [Leer en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf \(Sp ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

Format: Kindle eBook

About the Author

Dave Rearwin pasó la juventud surfeando en el sur de California en la década de los 50 con un grupo que incluía a leyendas como Rick Naish, Carl Ekstrom y Butch Van Artsdalen. Hizo la transición de balsa a espuma, de longboard a short y de la época sin invento ni traje de neopreno a la comodidad y facilidades de que hoy día disfrutamos. Surfea mejor es el fruto de su larga y variada experiencia en todas las etapas y aspectos del surf. Respondiendo a las necesidades de surfistas de todos los niveles, incluyendo a los que vuelven al deporte después de largas ausencias y los que recuperan de lesiones, ideó una serie de ejercicios diseñados para el surf que evitan el desgaste provocado por ejercicios comunes—ejercicios que demostraron su eficacia permitiéndole a volver al surf después de una pausa forzada de varios años. Una selección está incluido en el presente libro. Sugerencias, quejas, opiniones: drwin808@gmail.com.

Download and Read Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) Dave Rearwin

#A3LBHOI14P5

Leer Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin para ebook en línea Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin para leer en línea. Online Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin ebook PDF descargar Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Doc Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin Mobipocket Surfea Mejor - táctica y práctica del surf (Spanish Edition) by Dave Rearwin EPub
A3LBHOI14P5A3LBHOI14P5A3LBHOI14P5