



EL CORRER CHI: UNA APROXIMACION REVOLUCIONARIA A LA CARRERA SIN ESFUERZO Y SIN LESIONES

DANNY DREYER, PAIDOTRIBO, 2005

RESUMEN DEL LIBRO

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. 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.