



Varios; American College of Sports Medicine

Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio

Está sobradamente demostrado que un estilo de vida físicamente activo proporciona una protección parcial ante algunas enfermedades importantes de carácter crónico. En concreto, se sabe que el ejercicio regular es beneficioso para la prevención primaria de la enfermedad coronaria y reduce la tasa de mortalidad después de un infarto de miocardio.

Pero antes de iniciarse en la práctica deportiva se debe: valorar la seguridad del ejercicio, conocer los factores de riesgo y las probabilidades futuras de padecer una enfermedad cardiovascular para poder suministrar una adecuada educación sobre el estilo de vida y realizar una adecuada prescripción de ejercicio que consiga una óptima adhesión al programa, mínimos riesgos y máximos beneficios.

Este Manual de consulta es una de las obras más completas del campo de la programación clínica del ejercicio al incluir temas relativos a: Anatomía aplicada, Fisiología del ejercicio, Fisiopatología, Estimación de la salud y c



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Medicina Deportiva
Pàgines	576
Mida	275x210x mm.
Pes	1530
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480194341
PVP	51,50 €
PVP sense IVA	49,52 €

