



Klee, Andreas

Movilidad y flexibilidad Método práctico de estiramientos (Bicolor)

METODO PRACTICO DE ESTIRAMIENTOS

Mantener la capacidad de movilidad y de flexibilidad es fundamental para realizar las tareas de la vida cotidiana y para una buena práctica deportiva. Cuando una articulación o un sistema articular no alcanza su amplitud articular máxima durante un largo período de tiempo pierde movilidad y capacidad de estiramiento.

En este libro se presentan más de 100 ejercicios de estiramiento que se clasifican por regiones anatómicas, se ilustran los músculos y grupos musculares más importantes del cuerpo humano y se señalan las acciones que produce su contracción.

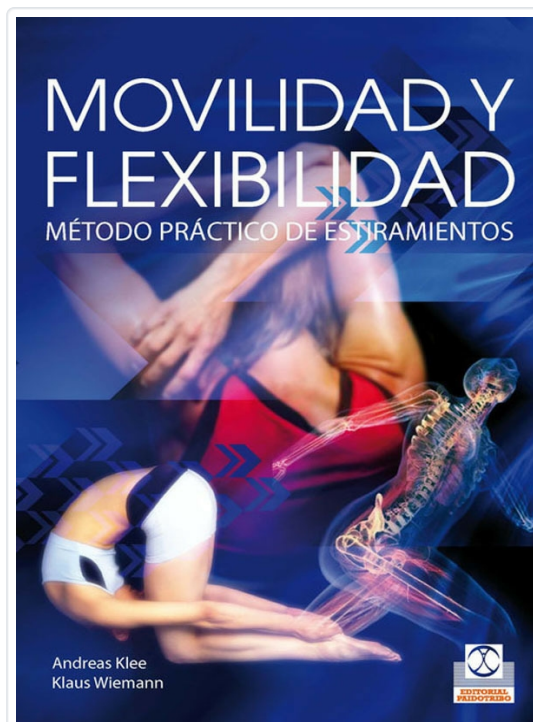
Asimismo el lector aprenderá cómo evaluar la capacidad de movilidad y cómo se debe estirar el músculo.

También se presentan ocho programas de estiramiento para diferentes ámbitos de aplicación y diferentes objetivos de entrenamiento:

- para calentar y mejorar a corto plazo la movilidad,
- para la relajación después de practicar deporte y
- para mejorar la movilidad a largo plazo.

Cabe destacar el programa para realizar en el trabajo, que permite estirar los músculos que están sometidos a un acortamiento por la posición de sedestación, y el programa específico para la tercera edad.

Por último, se trata el estiramiento en el entorno escolar y los problema...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Estiramientos
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	240
Mida	150x215x mm.
Pes	460
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100616
PVP	31,50 €
PVP sense IVA	30,29 €

