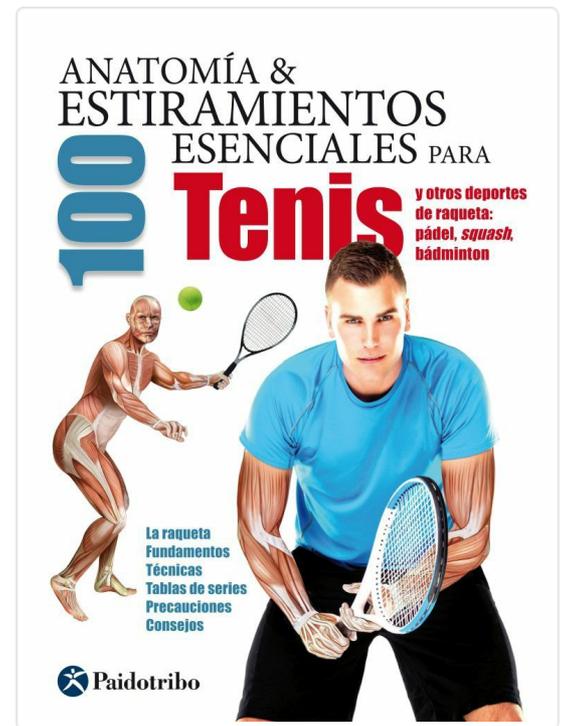




Seijas Albir, Guillermo

## Anatomía & 100 estiramientos para el tenis

Los deportes de raqueta y pala son cada vez más populares en todas las franjas de edad y entre las personas de ambos sexos. La variedad de disciplinas permite jugar independientemente de cuál sea el estado de forma, la experiencia previa o el tiempo y esfuerzo que se quiera dedicar. El disfrute está asegurado, jugando solo o con compañeros. Sin embargo, el tenis, el pádel, el squash, el bádminton o el frontenis, entre otros, tienen sus propias exigencias físicas y técnicas, y requieren de una adaptación progresiva y adecuada a cada uno de ellos, sobre todo por parte de los nuevos practicantes. Conocer la ejecución de los golpes básicos, saber qué estructuras anatómicas intervienen en ellos e identificar las lesiones más comunes en cada disciplina y las sensaciones que pueden precederlas, ayudarán sin duda a ser un mejor jugador y a disfrutar más y durante más tiempo del deporte escogido. Esta obra aporta un conjunto de recursos para mejorar la experiencia deportiva, expuestos de forma amena, intuitiva y visual.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Tenis
Pàgines	152
Mida	275x210x mm.
Pes	820
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105994
PVP	28,90 €
PVP sense IVA	27,79 €

