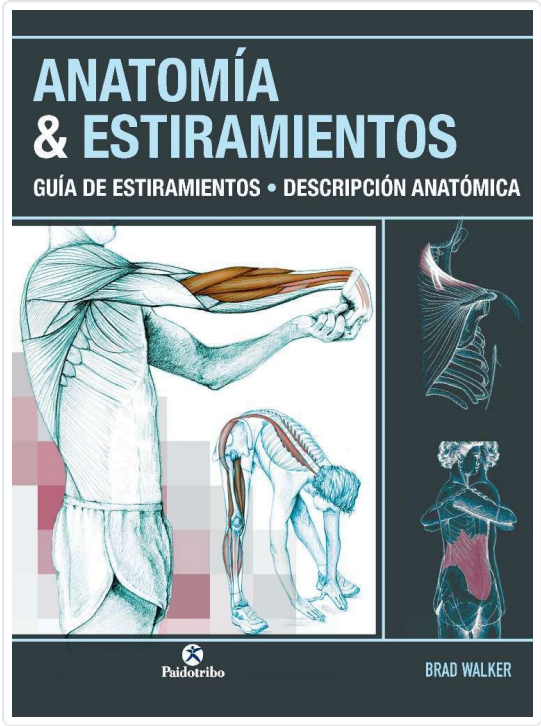

Walker, Brad

Anatomía & estiramientos

Guía de estiramientos. Descripción anatómica (Color)

La anatomía de los estiramientos ofrece un enfoque diferente y conduce al lector al interior del cuerpo para mostrarle exactamente lo que está pasando durante un estiramiento. El libro muestra 200 ilustraciones a todo color en las que aparecen los músculos principales y secundarios que se trabajan en 114 estiramientos clave. Se observan los estiramientos desde todos los ángulos, incluidas la fisiología y la flexibilidad; los beneficios de los estiramientos; los diferentes tipos de estiramientos; las reglas para que los estiramientos sean seguros y cómo estirar de forma adecuada.

Dirigido a los amantes del fitness de todos los niveles, este libro se centra en los ejercicios útiles para el alivio y la rehabilitación de lesiones deportivas específicas.

Además de un dibujo anatómico muy detallado, cada sección de estiramientos aporta una descripción de cómo se realiza el estiramiento, una lista de los deportes y las lesiones deportivas para los que este estiramiento es más útil e información adicional sobre los problemas comunes asociados a dicho estiramiento.

Brad Walker, Diplomado en Ciencias de la Salud, Deporte y Ejercicio, es un entrenador australiano muy destacado con más de veinte años de experiencia en la industria...

Editorial	Paidotribo
Colección	Estiramientos
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	168
Tamaño	210x275x mm.
Peso	600
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499100012
PVP	31,50 €
PVP sin IVA	30,29 €

9788499100012