



BRIGAUD, FREDERIC

Gestualidad dinámica del movimiento. Prevenir las lesiones, optimizar el rendi

Una marcha desarrollada correctamente, es la base para todas las demás actividades físicas que usted pueda practicar (carrera a pie, tenis, fútbol, esquí...). Actualmente, el 90% de la población es incapaz de estabilizar sus piernas, lo que genera un deterioro sectorial prematuro del cuerpo, fuente de gran número de dolores reumáticos. Esta gestualidad inestable puede ser corregida reaprendiendo a desplazarse mediante la realización de ejercicios muy simples. La estabilidad recuperada limitará el desgaste precoz del organismo y la aparición de patologías.

Gestualidad dinámica del movimiento presenta un método accesible a todos basado en la comprensión de la biomecánica de cada uno y en la reequilibración del organismo:

1. Educar su mirada.
2. Revelar sus inestabilidades.
3. Localizar el origen.
4. Adquirir una gestualidad estable gracias a la realización de ejercicios educativos. Dominio del gesto hasta su automatización.
5. Fortalecer sus músculos estabilizadores.
6. Construir su propio programa.
7. Visualizar su progresión, su regularidad y sus objetivos. Las tablas recapitulativas que se presentan le permitirán controlar su progresión y visualizar mejor los sectores que fallan durante su propia e...



Editorial	Paidotribo
Colección	Técnicas y Métodos de Aplicación de la Fisioterapi
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	203
Tamaño	215x150x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100746
PVP	30,90 €
PVP sin IVA	29,71 €



9788499100746