



albrecht, karin

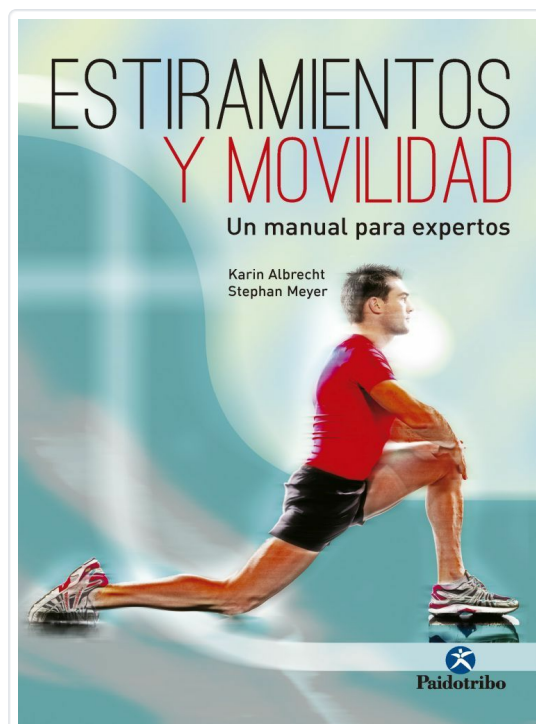
Estiramientos y movilidad. Un manual para expertos

¿Es usted un deportista, un entrenador o un fisioterapeuta que está buscando una selección de ejercicios recopilados por técnicos competentes sobre el tema de los estiramientos y la distensión?

Estiramientos y movilidad. Un manual para expertos, de Karin Albrecht y Stephan Meyer, consta de tres partes: la teoría, donde se ofrecen las bases anatómicas y fisiológicas de la musculatura esquelética, y se definen los conceptos y las características de la distensión; la práctica, con los aspectos básicos de la distensión y sus aplicaciones en el entrenamiento, y los ejercicios, que incluye más de 120 ejercicios de distensión con recomendaciones en cuanto al tiempo, la intensidad y las variantes.

El inicio de los movimientos, su ejecución y la posición final se exponen escuetamente, pero se ilustran con todo detalle. Cada unidad de ejercicios se complementa con las distensiones de preparación y de mantenimiento, el entrenamiento de la movilidad y las sobrecargas que deben evitarse en la práctica.

Estiramientos y movilidad. Un manual para expertos es un libro que presenta los estiramientos y la movilidad desde un punto de vista global. Es una obra ideal para el deportista que desee mantener o mejorar su rendimiento y quier...



Editorial	Paidotribo
Colección	Estiramientos
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	215x150x mm.
Peso	260
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499106021
PVP	11,50 €
PVP sin IVA	11,06 €

