



Pedregal Canga, Manuel

Pilates para la tercera edad

Esta obra proporciona las pautas para implementar el método Pilates como sistema terapéutico de recuperación funcional para personas mayores. Basada en la experiencia realizada en un centro, el autor explica todo el proceso para incorporar la práctica de Pilates con pacientes mayores, algunos con problemas traumatológicos, reumatológicos y/ neurológicos.

Pilates para la tercera edad presenta un variado repertorio de ejercicios físicos destinados a séniores, supervisados por profesionales médicos y efectuados en una sala equipada con material terapéutico diseñado por Pilates, así como una amplia gama de ejemplos prácticos relativos a cómo prevenir el riesgo de caídas en nuestros mayores y cómo frenar su deterioro en la marcha.

Manuel Pedregal Canga ha dedicado gran parte de su vida a practicar e indagar en torno al movimiento humano. Hasta los treinta años, el kárate, el aikido y otras artes marciales de contacto fueron su principal ocupación, alcanzando el grado de cinturón negro 5.º Dan de kárate. A ello se suma una larga trayectoria de más de veinte años de formación y práctica de otras disciplinas relativas al movimiento: Pilates, gyrotonic, Mézières, osteopatía, performance stability y kinetic control, entre otras....



Editorial	Paidotribo
Colección	Tercera Edad
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	174
Tamaño	210x275x mm.
Peso	549
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499109398
PVP	19,50 €
PVP sin IVA	18,75 €



9788499109398