

ediciones
Lectio

Ferrer Vidal-Barraquer, Eva

Correr sin lesionarse ¿es posible?

Las claves para conseguirlo

En las páginas de este libro la autora pone al alcance de los runners informaciones prácticas para reducir al máximo el riesgo de lesiones y, si ya se está lesionado, poder evitar una nueva lesión.

Correr forma parte de la vida de muchas personas, sea para evadirse o para sumar salud, pero ¿sabemos correr? Por su "supuesta" facilidad en la práctica, son muchos los que salen a correr sin estar preparados y eso es un factor directamente relacionado con el riesgo de lesionarse. La anatomía, la superficie o la técnica pueden ser otros factores.

La obra se dirige a quienes quieren ir un poco más allá y conocer desde un punto de vista médico pero divulgativo el mundo de las lesiones del running, el Departament de Cultura de la Generalitat"



Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Stadium
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	224
Neurria	233x155x mm.
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788416012558
PVP	16,50 €
PVP,BEZik gabe	15,87 €

