DI SANTO, MARIO

Amplitud de movimiento (Color)

En Amplitud de movimiento, el autor aborda, con absoluta consistencia y coherencia, el estudio de la flexibilidad desde los aspectos fisiológicos y metodológicos pero, también desde las neurociencias. El lector encontrará herramientas didácticas, lo suficientemente claras y viables, para aplicar en su práctica a la hora de prescribir estiramientos tanto sea en el ámbito terapéutico como deportivo.

Para el ámbito terapéutico se explican las posibilidades de aplicación de los estiramientos en los procesos de recuperación de las lesiones músculo-tendinosas y rehabilitaciones posquirúrgicas, luego en los programas especiales de actividad física de sujetos que padecen enfermedades crónicas y, por último, en los programas de gimnasia correctiva.

Para el ámbito deportivo se dedican los dos últimos capítulos del libro a los ejercicios de flexibilidad; desde aquellos estiramientos susceptibles de ser realizados por sujetos de flexibilidad media, hasta los complejos trabajos que realizan gimnastas y bailarines. También se tratan los aspectos más relevantes que hay que tener en cuenta a la hora de impartir estiramientos en la niñez, la adolescencia y la tercera edad.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Estiramientos
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	406
Neurria	275x210x mm.
Pisua	1420
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499100814
PVP	55,50 €
PVP,BEZik gabe	53,37 €

9788499100814