



Kreutzer, Roland

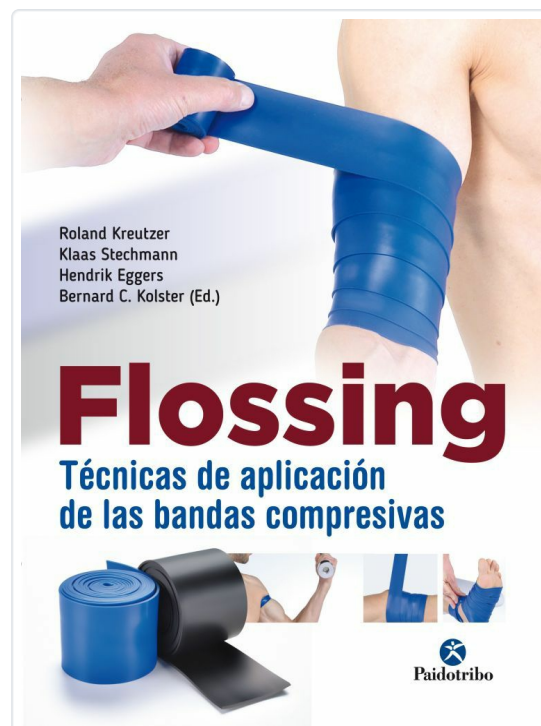
Flossing. Técnicas de aplicación de las bandas compresivas

La utilización de vendajes de compresión con bandas de goma elásticas, conocidos con el nombre de flossing, era una técnica conocida principalmente entre los culturistas y los practicantes de crossfit. En los últimos años, la técnica del flossing se ha difundido y se encuentra en pleno auge.

El flossing puede utilizarse para el desarrollo muscular y el entrenamiento con pesas y, además, permite tratar eficazmente los dolores en la región de hombros, brazos y manos, el codo de tenista, el codo de golfista, los dolores en la columna vertebral y en el sacro, así como las molestias en la región de la cadera, la pierna y el pie; en estos casos, las bandas elásticas se colocan directamente alrededor de la extremidad afectada, la cual se moviliza activamente.

En la primera parte de este libro se describen detalladamente las bases teóricas, las posibilidades y limitaciones de aplicación y las diferentes técnicas de colocación. En la segunda parte, la práctica, se muestran las opciones de aplicación para las diferentes regiones corporales, acompañadas de imágenes y detalladas explicaciones, y los ejercicios activos que deben realizarse con las vendas elásticas.

En esta obra, destinada a terapeutas y deportistas, puede aprender...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Terapia Manual
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	104
Neurria	275x210x mm.
Pisua	370
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499107004
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €



9788499107004