Paidotribo
www.paidotribo.com

Liebenson, Craig

Manual de entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional es un concepto global de entrenamiento que tiene el propósito de ayudar a deportistas, atletas o pacientes a lograr sus objetivos con seguridad y eficiencia.

Este nuevo criterio refleja una evolución importante, ya que va más allá del examen de movimientos aislados para centrarse en al estudio del movimiento basado en sistemas y centrado en actividades funcionales.

Manual de entrenamiento funcional, de Craig Liebenson (autor y editor), defiende que el objetivo del entrenamiento no ha de limitarse a los ámbitos de la fuerza, la flexibilidad o la capacidad cardiovascular, sino que también debe atender los aspectos fundamentales de la agilidad, el equilibrio y la coordinación como base para mejorar la movilidad.

Este manual aporta múltiples ideas para establecer patrones motores, restablecer la función y mantenerla durante las actividades físicas. Un equipo multidisciplinar de expertos con prestigio internacional revisa a fondo la literatura sobre prevención de lesiones, métodos de entrenamiento físico modernos y específicos para el deporte, sistemas para los períodos fuera de temporada y sobre el campo de la rehabilitación.

Manual de entrenamiento funcional integra conceptos de rehabili...

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Personal Training
Azalak	Tapa dura
Orrialdeak	472
Neurria	275x210x mm.
Pisua	1860
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499107226
PVP	35,90 €
PVP,BEZik gabe	34,52 €

9788499107226