



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....



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Tercera Edad
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	174
Neurria	210x275x mm.
Pisua	549
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499109398
PVP	19,50 €
PVP,BEZik gabe	18,75 €



9788499109398