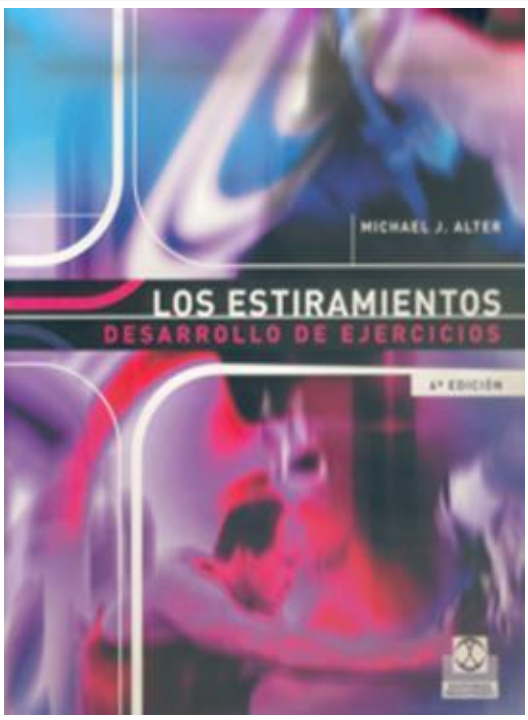

ALTER,M.J; Alter, Michael J.

Estiramientos, Los

¿Cuáles son los factores que influyen en el estiramiento y su desarrollo durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta, y cómo interactúan?

La comprensión de estas preguntas es fundamental para lograr alcanzar nuestro grado óptimo de flexibilidad.

El objetivo de este libro es brindar una visión general del conocimiento actual sobre la flexibilidad en términos de sus limitaciones y su desarrollo óptimo. El texto ha sido dividido en tres partes para presentar cada uno de los aspectos particulares de la flexibilidad.

La parte I analiza los factores relacionados con la flexibilidad y el estiramiento. La parte II está dedicada a la anatomía funcional, los métodos de estiramiento y las causas de lesiones. Las partes del cuerpo son analizadas en términos de su estructura, función y limitación para determinar el movimiento.

Además, los capítulos 1 al 15 incluyen en su parte final preguntas elaboradas con el objeto de ayudar al lector a aplicar a su

Editorial	Paidotribo
Colección	Estiramientos
Páxinas	252
Tamaño	275x210x mm.
Peso	728
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788486475345
PVP	34,50 €
PVP sen IVE	33,17 €

9788486475345