



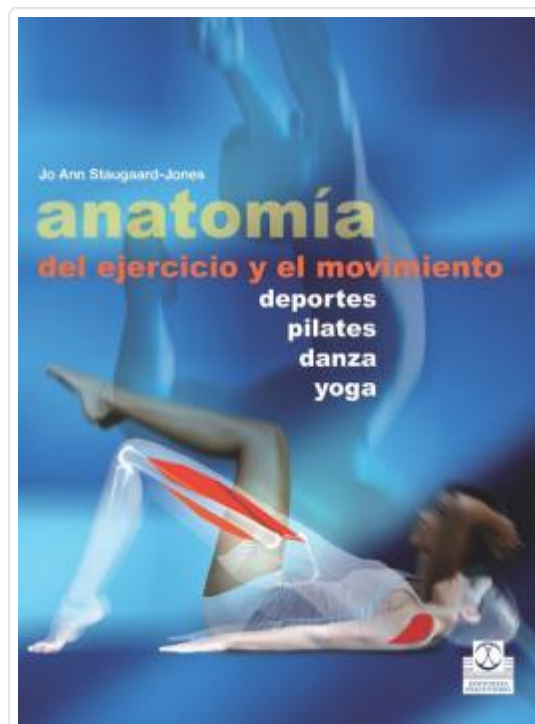
Staugaard-Jones, Jo Ann

## Anatomía del ejercicio y el movimiento (Color)

Anatomía del ejercicio y el movimiento tiende un puente entre la biomecánica y el ejercicio. Tener conciencia del potencial del movimiento es clave para disfrutar de un cuerpo saludable y prevenir lesiones; este manual ayudará al lector a conservar su salud, el peso, la postura, la fuerza, la extensibilidad y las destrezas físicas.

Se hace hincapié en la práctica de deportes, Pilates, yoga y danza, y se potencia la comprensión del funcionamiento del cuerpo durante el ejercicio; cuando se sabe dónde se localiza un músculo y qué ejercicio lo ejercita, entonces es posible diseñar un programa de ejercicios específicos. Para cada articulación se presentan ejercicios apropiados de estiramiento y fortalecimiento junto con las instrucciones técnicas sobre el modo de practicar cada ejercicio y una ilustración que ayuda a comprender los matices y a ubicar en el cuerpo los músculos implicados.

Jo Ann Staugaard-Jones es catedrática de Cinesiología y Danza y lleva más de 30 años dedicada a la enseñanza. Es instructora titulada de Pilates y Yoga, tiene un máster en Danza y Educación, y obtuvo sus licenciaturas por las Universidades de Kansas y Nueva York antes de trabajar de bailarina, coreógrafa, profesora y científica del movimiento....



|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| Editorial     | Paidotribo            |
| Colección     | Anatomía              |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas       | 192                   |
| Tamaño        | 210x275x mm.          |
| Peso          | 680                   |
| Idioma        | Español               |
| Tema          | Medicina y salud      |
| EAN           | 9788499104515         |
| PVP           | 33,50 €               |
| PVP sen IVE   | 32,21 €               |

