



Kreutzer, Roland

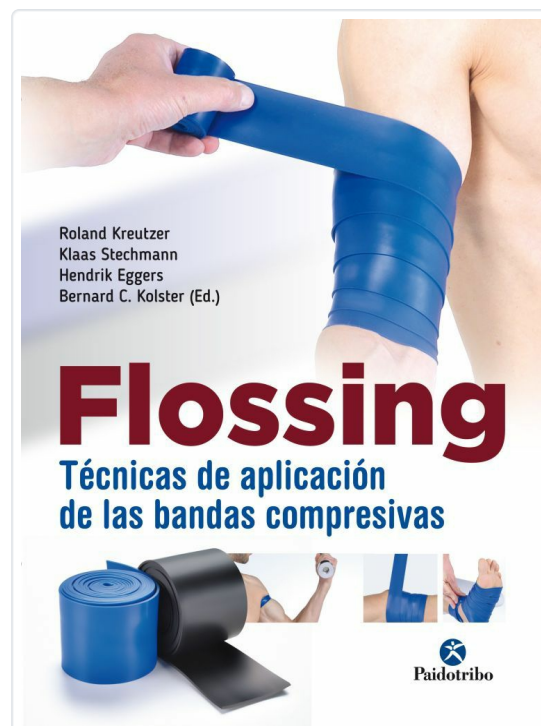
## Flossing. Técnicas de aplicación de las bandas compresivas

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...



Editorial	Paidotribo
Colección	Terapia Manual
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	104
Tamaño	275x210x mm.
Peso	370
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499107004
PVP	26,00 €
PVP sen IVE	25,00 €



9788499107004