

## Anatomía de los estiramientos

Manual visual de 50 ejercicios esenciales

Ashwell, Prof. Ken

Editorial: Librero

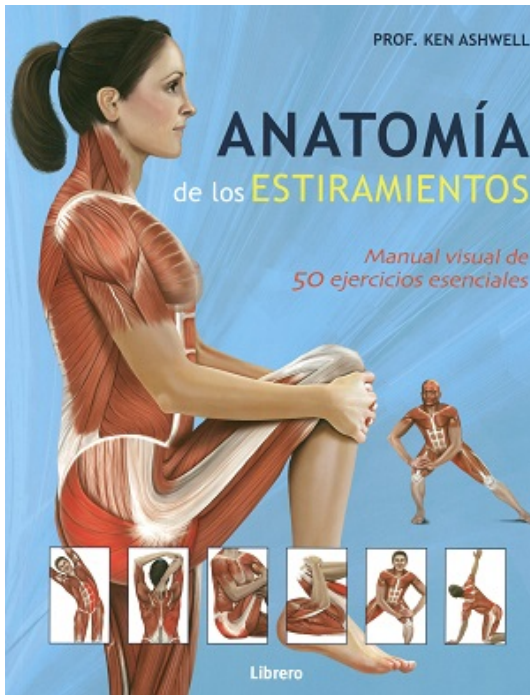
ISBN: 9789089984944

Páginas: 192

Dimensiones: 21,5 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



### SINOPSIS

Una detallada y exhaustiva guía tanto para estudiantes de Anatomía, Fisioterapia o Ciencias del Deporte, como para atletas, entrenadores o cualquier otra persona que desee mejorar su forma física y su flexibilidad.

En las ilustraciones anatómicas de los 50 estiramientos más comunes se muestra con precisión lo que ocurre en el cuerpo durante cada ejercicio. Visualizar qué músculos se ejercitan en los estiramientos no solo mejorará sus conocimientos sobre anatomía y sobre el funcionamiento del cuerpo humano, sino también la eficacia de sus rutinas de ejercicio.

-Introducción a los principios de estiramiento, incluyendo sugerencias y técnicas adecuadas para una práctica segura.

- Vista general detallada del sistema musculoesquelético.

- Estiramientos adaptados a distintos objetivos: desde el calentamiento y la mejora física hasta la rehabilitación de lesiones musculares.

- Sección de ejercicios con ilustraciones de los sistemas muscular y esquelético, y un glosario de términos.

Además incluye más de 200 ilustraciones anatómicas a todo color con instrucciones claras para cada estiramiento (incluidas versiones específicas para principiantes y estudiantes avanzados).