

PORTADA



AUTORES

Francisco Tarantino

TÍTULO

**Entrenamiento Propioceptivo**

SUBTÍTULO

Principios en el diseño de ejercicios y guías prácticas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788491107859
- DIMENSIONES 17 x 24 cm
- PÁGINAS 186
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica - AÑO 2017

PUNTOS CLAVES

- Enseña a diseñar ejercicios, sus progresiones y a influir con mayor efectividad y consciencia sobre la estimulación del sistema propioceptivo. Estos ejercicios combinan el trabajo de estabilidad, control motor, equilibrio, coordinación, fuerza y otros factores.
- Muestra ejercicios específicos y progresiones que son un complemento perfecto para aumentar la eficacia y acelerar los procesos de recuperación de lesiones dentro del ámbito deportivo.
- Permite conseguir una mejora del rendimiento, incidiendo sobre la estimulación propioceptiva a través de ejercicios y secuencias que dan soporte al deportista en diferentes momentos de la planificación global del entrenamiento.
- Incluye diferentes guías de ejercicios, con un fuerte componente visual, para trabajar analítica o globalmente todo el cuerpo. Estas guías se dividen en función de la zona corporal en la que se quiera incidir, con explicaciones detalladas de los ejercicios y diferentes variantes de dificultad.
- Cuenta con un sitio web que dispone de material audiovisual de todos los ejercicios propuestos.

DESCRIPCIÓN

Múltiples estudios han mostrado la eficacia del entrenamiento propioceptivo en el descenso de la recidiva de lesiones y en la prevención de éstas en deportistas. Este libro une las bases de la readaptación deportiva con modelos de trabajo del entrenamiento deportivo y el fitness dentro del campo de la prevención y recuperación de lesiones y de la mejora del rendimiento.

DIRIGIDO A

Entrenamiento Propioceptivo resultará de gran utilidad a profesionales y estudiantes de Fisioterapia, Osteopatía, Educación Física, así como médicos, profesionales y estudiantes relacionados con el ámbito deportivo y de la salud.

CONTENIDO

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

---

SECCIÓN I. Fundamentos del entrenamiento propioceptivo. Principios en el diseño de ejercicios

Capítulo 1. Bases fisiológicas y beneficios del entrenamiento propioceptivo

Capítulo 2. Sistema propioceptivo en el entrenamiento y en la recuperación de lesiones

Capítulo 3. Diseño de los ejercicios

SECCIÓN II. Guías de ejercicios. Programas y casos prácticos

Capítulo 4. Zonas abdominal, lumbar y pélvica

Capítulo 5. Cintura escapular y extremidades superiores

Capítulo 6. Extremidades inferiores

SECCIÓN III. Entrenamiento propioceptivo en arena

Capítulo 7. Fundamentos y ejercicios de entrenamiento propioceptivo en arena

Bibliografía

Índice analítico