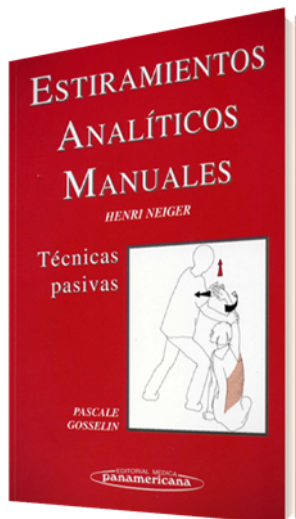


PORTADA



AUTORES

Henri Neiger (†)

TÍTULO

Estiramientos Analíticos Manuales

SUBTÍTULO

Técnicas pasivas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788479033491
- DIMENSIONES 15 x 23 cm
- PÁGINAS 158
- EDICIÓN 1
- ENCUADERNACIÓN Rústica - AÑO 1998

PUNTOS CLAVES

- Trata los estiramientos analíticos manuales realizados pasivamente.
- Aborda técnicas específicas dirigidas a un solo músculo en busca de precisión, fuerza, potencial y eficacia máxima.
- Se compone de dos partes: una teórica y otra práctica. En la primera, el autor facilita todos los elementos y conocimientos básicos que le permiten al lector elegir la técnica más adecuada a sus objetivos. En la segunda, se describen con detalle los ejercicios manuales.
- Cada estiramiento muscular está ilustrado y comentado con claridad, lo que la convierte en una obra de fácil comprensión.

DESCRIPCIÓN

Trata los estiramientos analíticos manuales realizados pasivamente. Aborda técnicas específicas dirigidas a un solo músculo en busca de precisión, fuerza, potencial y eficacia máxima.

Se compone de dos partes: una teórica y otra práctica. En la primera, el autor facilita todos los elementos y conocimientos básicos que le permiten al lector elegir la técnica más adecuada a sus objetivos. En la segunda, se describen con detalle los ejercicios manuales. Cada estiramiento muscular está ilustrado y comentado con claridad, lo que la convierte en una obra de fácil comprensión.

CONTENIDO

I. Parte teórica

1. Introducción

2. Acciones mecánicas del estiramiento

3. La unidad miotendinosa

4. Mantenimiento y/o mejora de la extensibilidad.

5. Mecanismos y persistencia de alargamiento

6. Una paradoja... ¡no demasiado aparente!

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

7. Indicaciones y contraindicaciones

8. Los estiramientos: mecanismos,
particularidades y técnicas

II. Parte práctica

1. Reglas prácticas de aplicación de los
estiramientos analíticos pasivos

2. Descripción de la técnica de estiramientos

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx