

PORTADA



AUTORES

Robert McAtee Jeff Charland (†)

TÍTULO

Estiramientos Facilitados

SUBTÍTULO

Estiramientos y fortalecimiento con facilitación neuromuscular propioceptiva

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - EAN 9788479039448 | - DIMENSIONES 21 x 28 cm |
| - PÁGINAS 212 | - EDICIÓN 3 |
| - ENCUADERNACIÓN Rústica | - AÑO 2010 |

PUNTOS CLAVES

- Esta tercera edición presenta, entre otras características destacadas, más de 80 ejercicios de estiramiento que incluyen 13 ejercicios con asistencia de un compañero, y 19 de autoestiramiento, nuevos o modificados. La descripción de los ejercicios de fortalecimiento de acuerdo con los patrones diagonales-espaciales de la facilitación neuromuscular propioceptiva. Un total de 16 cuadros, 35 esquemas y 350 fotografías que ilustran los ejercicios. Rutinas de estiramiento para distintas actividades, como carrera a pie, deportes de raqueta y de lanzamiento, ciclismo, golf, natación y estiramiento "para todos los días". Un DVD de 90 minutos como valiosa herramienta de aprendizaje en el cual se enseñan algunos ejercicios seleccionados de estiramiento y de fortalecimiento.
- Una obra clara y práctica para instructores deportivos, entrenadores, médicos deportólogos, deportistas de alta competencia y toda persona que desee optimizar su rendimiento físico.

DESCRIPCIÓN

El estiramiento facilitado es una manera sencilla de mantener o mejorar la flexibilidad y la coordinación y permite también, tanto a deportistas experimentados como a quienes se inician en un programa de acondicionamiento físico, evitar lesiones y disfrutar más de sus actividades. Esta tercera edición presenta, entre otras características destacadas:

- Más de 80 ejercicios de estiramiento, que incluyen 13 ejercicios con asistencia de un compañero y 19 de autoestiramiento, nuevos o modificados.
- La descripción de los ejercicios de fortalecimiento de acuerdo con los patrones diagonales-espaciales de la facilitación neuromuscular propioceptiva.
- Un total de 16 cuadros, 35 esquemas y 350 fotografías que ilustran los ejercicios.

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

- Rutinas de estiramiento para distintas actividades, como carrera a pie, deportes de raqueta y de lanzamiento, ciclismo, golf, natación y estiramiento "para todos los días".

- Un DVD de 90 minutos (en inglés) como valiosa herramienta de aprendizaje en el cual se enseñan algunos ejercicios seleccionados de estiramiento y de fortalecimiento.

Una obra clara y práctica para instructores deportivos, entrenadores, médicos deportólogos, deportistas de alta competencia y toda persona que desee optimizar su rendimiento físico.

CONTENIDO

Sección I: Introducción	Sección V: Técnicas de terapia para tejidos blandos
Sección II: Patrones Diagonales	Sección VI: Rutinas para actividades deportivas
Sección III: Estiramientos en parejas	Sección VII: Reconocimientos
Sección IV: Auto-estiramientos	