

ediciones
Lectio

Ferrer Vidal-Barraquer, Eva

Correr sin lesionarse ¿es posible?

Las claves para conseguirlo

En las páginas de este libro la autora pone al alcance de los runners informaciones prácticas para reducir al máximo el riesgo de lesiones y, si ya se está lesionado, poder evitar una nueva lesión.

Correr forma parte de la vida de muchas personas, sea para evadirse o para sumar salud, pero ¿sabemos correr? Por su "supuesta" facilidad en la práctica, son muchos los que salen a correr sin estar preparados y eso es un factor directamente relacionado con el riesgo de lesionarse. La anatomía, la superficie o la técnica pueden ser otros factores.

La obra se dirige a quienes quieren ir un poco más allá y conocer desde un punto de vista médico pero divulgativo el mundo de las lesiones del running, el Departament de Cultura de la Generalitat"



Editorial	Lectio
Colección	Stadium
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	224
Tamaño	233x155x mm.
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788416012558
PVP	16,50 €
PVP sin IVA	15,87 €

