

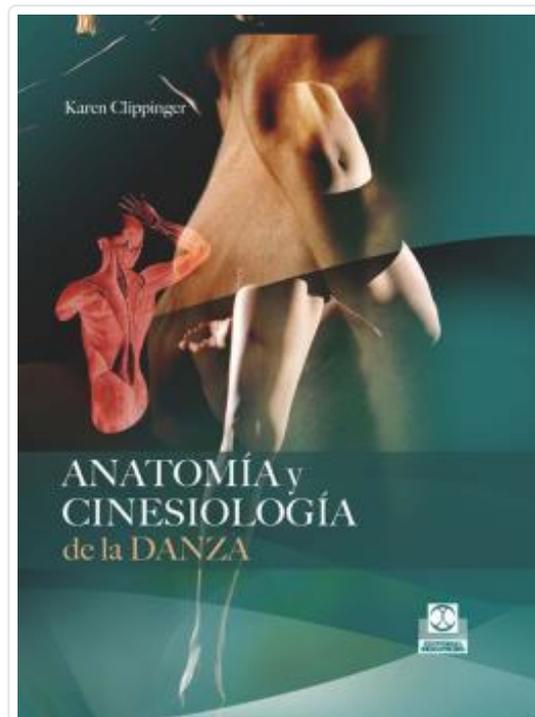


CLIPPINGER, KAREN

## Anatomía y cinesiología de la danza

La danza es una actividad física muy exigente que abarca muchos estilos de movimiento y que requiere un gran grado de versatilidad, fuerza y amplitud de movimiento, equilibrio, coordinación neuromuscular y percepción cenestésica. Para el bailarín, su cuerpo es su instrumento de expresión sobre el que se aplican los principios biomecánicos y anatómicos básicos para conseguir un rendimiento óptimo. Este libro es una herramienta que le ayudará a conocer mejor su cuerpo y así reducir el riesgo de lesiones y aumentar la longevidad y calidad de sus actuaciones.

Anatomía y cinesiología de la danza estudia ¿con abundante material visual y ejercicios prácticos? los principales huesos, articulaciones, músculos, desviaciones en la alineación y la mecánica de cada región del cuerpo. También se presentan ejercicios de muestra para mejorar la fuerza y la flexibilidad que ayudarán al lector a comprender mejor la función y localización de los músculos, así como ejercicios



<b>Editorial</b>	Paidotribo
<b>Colección</b>	Danza
<b>Páginas</b>	533
<b>Tamaño</b>	275x210x mm.
<b>Peso</b>	1870
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Medicina y salud
<b>EAN</b>	9788499100647
<b>PVP</b>	41,50 €
<b>PVP sin IVA</b>	39,90 €

