

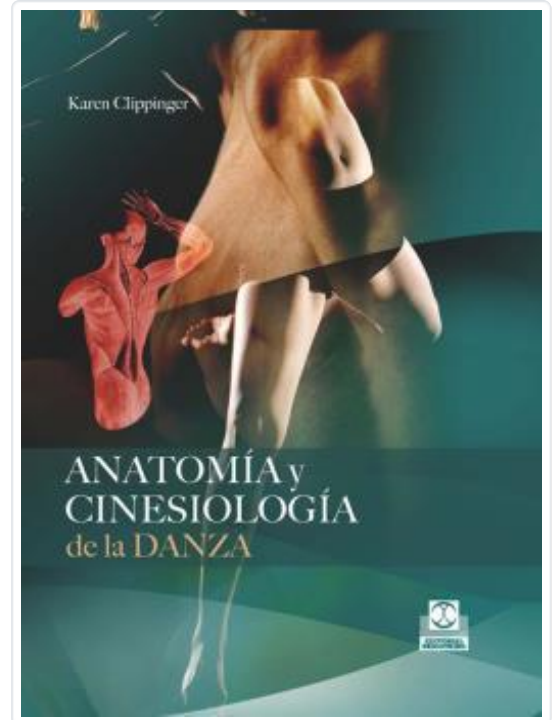


CLIPPINGER, KAREN

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



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



9788499100647