Paidotribo
www.paidotribo.com

Seijas Albir, Guillermo

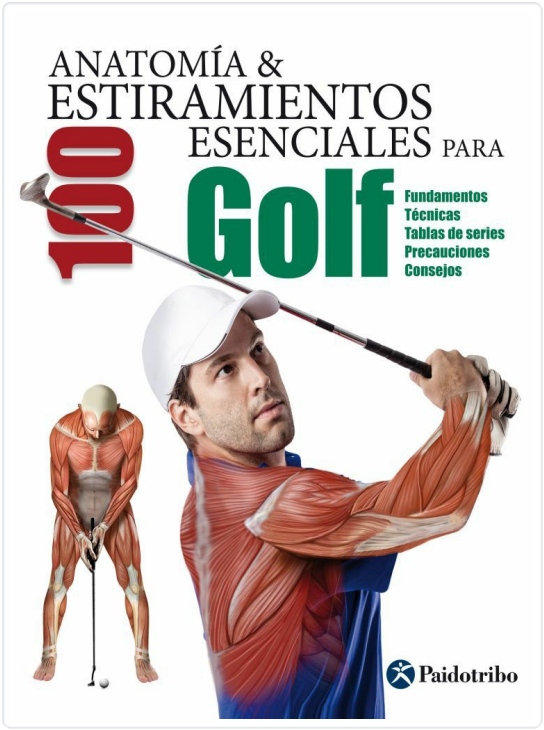
Anatomía & 100 estiramientos esenciales para golf

Este volumen ha sido creado para ayudar a los jugadores de golf a lograr sus objetivos.

La preparación física adecuada contribuirá a la ejecución de un swing amplio y potente, y sin duda será la base para afrontar esta práctica deportiva reduciendo la fatiga y evitando la aparición de las molestias más habituales en esta disciplina, como pueden ser el dolor lumbar y las lesiones en codos y muñecas, entre otras. Para ello, esta obra contiene dos bloques principales:

* Bloque introductorio: tras una breve introducción a la historia del golf, se hace un análisis pormenorizado de la actividad muscular en las distintas fases del swing. Además, este apartado describe de forma resumida las lesiones que afectan con mayor frecuencia a los practicantes de este deporte.

* Bloque de estiramientos: incluye 100 estiramientos para jugadores de golf, seleccionados teniendo en cuenta las lesiones que afectan con mayor frecuencia a este colectivo y en especial las exigencias musculares del swing, con la finalidad de favorecer una práctica deportiva segura.



Editorial	Paidotribo
Colección	Golf
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	275x210x mm.
Peso	830
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499106380
PVP	41,90 €
PVP sin IVA	40,29 €

9788499106380