Huey, Lynda

Manual completo de ejercicios hidrodinámicos

Trabajar contra la resistencia natural del agua, da lugar a una sesión de ejercicios más sana y equilibrada de lo que es posible en tierra, sin casi riesgo alguno de daños para el cuero. Hacer prácticas en el agua, resulta tan seguro, que médicos y fisioterapeutas lo están prescribiendo como parte de los programas de rehabilitación de lesiones.

La primera parte de este manual le enseñará a confeccionar un programa de entrenamiento en el agua para todo el año. Conocerá los diversos aspectos de la condición física y cómo modificar las prácticas para culminar cada uno de ellos, evitando el sobreentrenamiento y las lesiones.

La segunda parte del libro, "Curación en el agua", le dará a conocer los principios de las lesiones, su rehabilitación y su curación. Las prácticas específicas de rehabilitación aquí contenidas, cuando son realizadas en el contexto de los ejercicios de curación en el agua, reportan beneficios terapéuticos para su lesión, al tiempo que le ayudan a mantener el estado de forma.

Con doscientas fotografías e instrucciones fáciles de seguir, El Manual Completo de Ejercicios Hidrodinámicos, constituye la guía definitiva que usted necesita.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Técnicas y Métodos de Aplicación de la Fisioterapi
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	416
Neurria	150x215x mm.
Pisua	650
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480196581
PVP	22,50 €
PVP,BEZik gabe	21,63 €

9788480196581