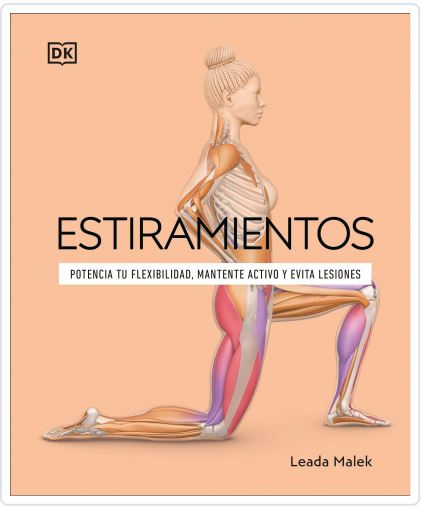
ESTIRAMIENTOS



Editorial	DORLING KINDERSLEY DK
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
EAN	9780241736920
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	237x200x24 mm.
Peso	686
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/01/2025

Malek, Leada

SINOPSIS

Más de 100 ejercicios para mantenerte flexible, activo y lleno de energía El dolor y la rigidez afectan a la calidad de vida. El ejercicio ha demostrado ser beneficioso contra las enfermedades, pero la población se está volviendo cada vez más sedentaria. Alivia la rigidez de las articulaciones con más de 100 ejercicios pensados para mantenerte flexible, con energía y activo. Este completo libro te muestra cómo los estiramientos pueden desempeñar un papel fundamental para lograr mayor bienestar. Dentro de las páginas de este libro aprenderás: -Las últimas investigaciones sobre estiramientos. -Anatomía y fisiología humana. -El sistema nervioso y la ciencia del dolor. -Cómo reducir el riesgo de lesiones. -Gestionar un estilo de vida orientado hacia un envejecimiento saludable. -Cómo responde el cuerpo cuando realizamos estiramientos. -Diferentes tipos de estiramientos y cómo implementarlos para mejor tu vida diaria o tus actividades deportivas. El libro incluye una serie de rutinas de estiramientos, con un aumento progresivo en intensidad y adaptadas a diferentes habilidades y objetivos de acondicionamiento físico. Además, contiene las herramientas necesarias para crear tus propios entrenamientos personalizados. Cada ejercicio está explicado en detalle para que el movimiento se entienda fácilmente mediante ilustraciones generadas por ordenador. El libro muestra cómo cada músculo se activa correctamente y cada articulación se alinea. Tanto para practicantes ocasionales como para deportistas experimentados, este completo libro te ayudará a mantenerte flexible y activo....