

	Autor:	Huey
	ISBN:	9788480196581
	Páginas:	418
	Año:	2003
	Edición:	1
	Idioma:	Castellano
	Disponible:	De 4 a 5 Días
Precio:	33.65 31.97	Iva no incluido

DESCRIPCION

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 cuerpo. 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.

INDICE:

I. ENTRENAMIENTO EN EL AGUA

1. Diseñar su programa de fitness en el agua
2. Entrenamiento en el agua
3. Entrenamiento en agua profunda
4. Entrenamiento en el agua específico para danza
5. Entrenamiento en el agua específico para el deporte
6. Vuelta a la calma en el agua

II. CURACIÓN EN EL AGUA

7. Comprender la lesión y la rehabilitación
8. Diseñar sus ejercicios de rehabilitación en el agua
9. Ejercicios específicos de rehabilitación para la parte inferior del cuerpo
10. Rehabilitación postoperatoria en el agua
12. El retorno a la tierra

LIBRERIA MEDICA BERRI 2024 ®

Dirección: Ald. Urquijo, 35 48010 Bilbao | Tlf.: 94 444 22 85 | Fax: 94 410 07 20 | libros@berri.es | www.berri.es