

**PATRONES DE MOVIMIENTO**

	<b>Autor:</b> Black
	<b>ISBN:</b> 9788499107288
	<b>Páginas:</b> 360
	<b>Año:</b> 2018
	<b>Edición:</b> 1
	<b>Idioma:</b> Castellano
	<b>Disponible:</b> De 4 a 5 Días
<b>Precio:</b> <del>42.34</del> 40.19	
Iva no incluido	

**DESCRIPCION:**

Se puede sanar el cuerpo a través del movimiento, y para mejorar su potencial es fundamental comprender su diseño y conocer en profundidad cómo funciona.

Patrones de movimiento nos ofrece un enfoque del entrenamiento físico que combina los últimos avances científicos e integra los sistemas de movimiento de pilates, yoga, Gyrotonic® y otras disciplinas. La obra describe las complejas conexiones que existen en la musculatura, las fascias y las articulaciones, y sus implicaciones en la reeducación del movimiento y la sanación.

Cada capítulo se centra en un área del cuerpo y también examina su relación con el resto de las zonas. Los ejercicios se presentan como un apoyo para el entrenamiento de todo el cuerpo, y se proponen técnicas alternativas utilizando pelotas, rodillos y esterillas, entre otros, para aquellos que no tienen acceso a la equipación de pilates. Cada apartado de ejercicios incluye consejos claros y concisos, así como notas para el profesional con información ampliada, fuentes para las diferentes técnicas descritas y consejos útiles para llevar la práctica a un nivel superior.

Este libro, lujosamente ilustrado, ofrece a los profesionales la formación y la práctica necesarias para avanzar en el trabajo y perfeccionar todas las técnicas del movimiento. Nos permitirá comprender la biomecánica en toda su complejidad y nos aportará información sobre la postura y su disfunción para implementar los cambios adecuados para nuestros clientes.

En él encontraremos:

- Ejercicios prácticos y técnicas fáciles de realizar.
- Instrucciones sobre las técnicas de movimiento correctivas, tanto con como sin aparatos de pilates.
- Información sobre biomecánica y demostraciones sobre cómo conseguir los mejores patrones de movimiento.
- Consejos sobre la práctica y el movimiento con pacientes para tratar las disfunciones corporales específicas.

Patrones de movimiento es un completo recurso para todos los profesionales del movimiento, trata a la perfección la aplicación del control motor, la alineación corporal y el reparto del peso mediante una combinación de movimientos basada en la kinesiólogía, las técnicas manuales, el fortalecimiento y la activación muscular adecuada, para trabajar de forma integral los patrones inadaptados y recuperar un cuerpo totalmente funcional.

**LIBRERIA MEDICA BERRI 2020 ®**

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