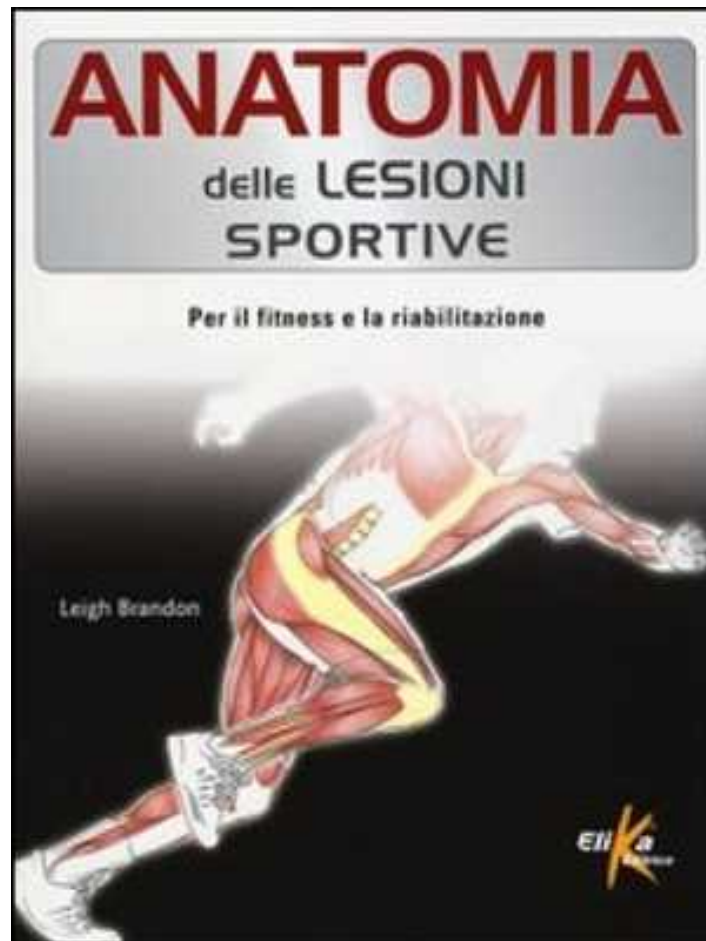


Keywords: Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione libro pdf download, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione scaricare gratis, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione epub italiano, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione torrent, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione leggere online gratis PDF

Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione PDF

Brandon Leigh



*Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione.
Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Brandon Leigh
ISBN-10: 9788895197791
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4970 KB

DESCRIZIONE

Le lesioni sportive possono avvenire come conseguenza dell'allenamento. "Anatomia delle lesioni sportive per il fitness e la riabilitazione", ideato e realizzato per conoscerle e comprenderle, può essere di grande aiuto all'atleta per recuperare dopo un infortunio e tornare al meglio della propria performance. Il libro propone un'analisi visiva e testuale delle lesioni sportive e una guida alla riabilitazione attraverso specifici esercizi, con chiare istruzioni su come eseguirli in modo sicuro ed efficace e indicazioni su quali casi richiedano l'intervento di un professionista. Arricchito da illustrazioni anatomiche a colori di ogni singola lesione e dei relativi esercizi correttivi, consente di comprendere la natura di ogni infortunio e il modo in cui il corpo può lavorare per auto-guarire e rigenerarsi. Il testo è suddiviso in tre parti. Nella prima vengono introdotti le definizioni e i termini anatomici di base e offerta una panoramica delle diverse lesioni sportive. Vengono poi presentate alcune linee guida per la prevenzione, la terapia intensiva, il primo soccorso e la riabilitazione nel lungo periodo. La seconda parte prende in considerazione dodici distretti del corpo e illustra di ognuno le lesioni più frequenti. Ogni infortunio è descritto nel dettaglio: ne vengono evidenziate le cause, i trattamenti più adeguati, le mobilizzazioni, gli esercizi di allungamento e/o di riabilitazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione è un libro di Brandon Leigh pubblicato da Erika : acquista su IBS a 16.58€!

Conosciamo in questo articolo la riabilitazione e ritorno allo sport. ... Le lesioni al Legamento ... Il Project inVictus nasce dalla voglia di dare al fitness, ...

Anatomia dell 'allenamento ... Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione. Un'analisi visiva e testuale delle lesioni sportive e una guida ...

ANATOMIA DELLE LESIONI SPORTIVE. PER IL FITNESS E LA RIABILITAZIONE

[Leggi di più ...](#)