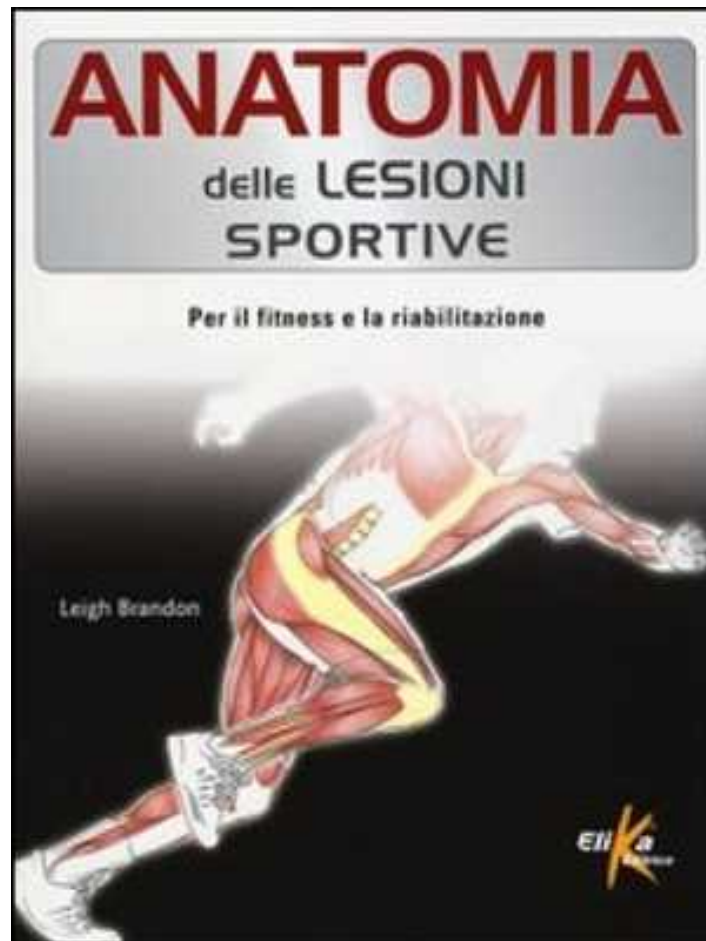


Tags: Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione libro pdf download, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione scaricare gratis, Anatomia delle lesioni sportive. Per il fitness e la riabilitazione epub italiano, Anatomia delle lesioni sportive. Per il 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: 1171 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?

L'allenamento eccentrico ha una grande importanza nel campo della prevenzione e riabilitazione da lesioni. ... e dello Sport) e di José Casaña ... struttura ...

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 978889519779. eur 19,50 +eur 19,90 spedizione; ... libro anatomia delle lesioni sportive.

ANATOMIA DELLE LESIONI SPORTIVE. PER IL FITNESS E LA RIABILITAZIONE

[Leggi di più ...](#)