

Anatomía & 100 estiramientos para tenis

(Deportes nº 21) (Spanish Edition)

Conocer la ejecución de los golpes básicos, saber qué estructuras anatómicas intervienen en los mismos o identificar las lesiones comunes en cada disciplina y las sensaciones que pueden precederlas, le ayudará sin duda a ser un mejor jugador y a disfrutar más y durante más tiempo de su deporte. Esta obra le aporta un conjunto de recursos para mejorar su experiencia deportiva, expuestos de forma amena, intuitiva y visual, entre los que se encuentran.

Descripción de la técnica en los principales golpes y las estructuras anatómicas implicadas.

Las lesiones y dolencias que afectan de forma habitual a los deportistas de raqueta o pala.

12 estiramientos dinámicos para realizar durante el calentamiento.

88 estiramientos estáticos para mejorar su amplitud de movimiento, prevenir lesiones comunes en estos deportes, y favorecer la recuperación tras el ejercicio.

Conceptos básicos sobre la historia de los principales deportes de raqueta y pala.

La estructura y diseño del libro, agrupa los estiramientos por zonas anatómicas, da indicaciones concretas sobre la realización de los ejercicios y al mismo tiempo le permite comprenderlos de un solo vistazo, por lo que facilita la localización y comprensión de la información deseada y resulta ideal como libro de consulta. Además y aunque todos los estiramientos recopilados son de ayuda en el conjunto de deportes de raqueta y pala, cada uno incluye una señal de idoneidad para aquellos deportes concretos en los que el ejercicio resulta especialmente recomendado.

Si ya practica alguno de estos deportes o tiene la intención de iniciarse en ellos, no pierda la oportunidad de hacer de su hobby, una práctica saludable y segura. Prepárese y disfrute desde el primer hasta el último punto.

Anatomía & 100 estiramientos para tenis (Deportes nº 21) (Spanish Edition) por Guillermo Seijas Albir fue vendido por £5.49 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 152 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Anatomía & 100 estiramientos para tenis (Deportes nº 21) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 21, 2017
- Número de páginas: 152 páginas
- Autor: Guillermo Seijas Albir
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Anatomía & 100 estiramientos para tenis (Deportes nº 21) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Anatomía & 100 estiramientos para tenis (Deportes nº 21) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Anatomia en Monografias.com

Emociones del corazón. Tratando de entender al corazón como bomba para el flujo sanguíneo en el mundo animal y como sistema nervioso auxiliar pero completo y ...

Innerbody

InnerBody.com is a free virtual human anatomy website with detailed models of all human body systems. The Internet's best anatomy learning resource!

Grey's Anatomy (TV Series 2005–)

Created by Shonda Rhimes. With Justin Chambers, Chandra Wilson, James Pickens Jr., Ellen Pompeo. A drama centered on the personal and professional lives of five ...

Gray, Henry. 1918. Anatomy of the Human Body

Gray's Anatomy of the Human Body features 1,247 vibrant engravings

Anatomy Arcade

Anatomy Arcade makes basic human anatomy come ALIVE through awesome games, interactives and videos.

Watch Grey's Anatomy TV Show

Watch the official Grey's Anatomy online at ABC.com. Get exclusive videos and free episodes.

Anatomy Atlases: Atlas of Human Anatomy

An atlas of human anatomy ... Translated by: Ronald A. Bergman, PhD Professor Emeritus Department of Anatomy and Cell Biology

Anatomy Atlases: A digital library of human anatomy ...

Anatomy Atlases is a digital library of human anatomy information

Anatomy of a Murder (1959) – IMDb

Directed by Otto Preminger. With James Stewart, Lee Remick, Ben Gazzara, Arthur O'Connell. In a murder trial, the defendant says he suffered temporary insanity after ...

El hígado: anatomía y funciones

El hígado está situado en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, debajo del diafragma y por encima del estómago, el riñón derecho y los intestinos.