Stretching global activo

/

Souchard, Philippe-Emmanuel

Paidotribo Ediciones,
2006

Monografía

Dentro de la medicina natural, se puede incorporar la RPG como la gimnasia homeopática. Sus bases de. individualidad, causalidad y globalidad son los pilares no sólo de la curación de las diferentes. patologías, sino también de su prevención. La aparición de los estiramientos musculares ha contribuido, desde el otro lado del Atlántico, a la. evolución de las mentalidades. Los ejercicios de flexibilidad y elasticidad han sido propuestos como una. alternativa a los de musculación, poniéndose al servicio de los deportistas en sus programas de reeducación y de recuperación. El Stretching global activo nace de la Reeducación Postural Global, método de cinesiterapia iniciado por. el autor -Ph. E. Souchard- y considerado revolucionario. La globalidad de los estiramientos, la contracción isométrica que les acompaña, la participación. constante de la respiración, las posturas de alargamiento de los músculos, que se desarrollan en el. libro, suponen un nuevo aporte al stretching tradicional. Esta obra, continuación del libro Stretching global activo (de la perfección muscular a los resultados. deportivos) publicado por esta misma editorial, teniendo como base las normas de aplicación de la RPG y. su aplicación al deporte, presenta dos grupos de autoposturas en los que se trabajan los miembros. superiores, los miembros inferiores, los músculos paravertebrales, la pelvis, la rodilla y los muslos. Todas las posturas van ilustradas con dibujos que detallan tanto la postura misma como los movimientos y. estiramientos que se deben realizar. El autor, Ph. E. Souchard, creó el método Reeducación Postural Global después de quince años. investigando la biomecánica del cuerpo. Es autor de más de doce libro sobre el tema e imparte clases en. más de nueve países. .INDICE: Capítulo 1. POR QUE PRACTICAR ESTIRAMIENTOS MUSCULARES?. -Reglas de la organización muscular y problemas resultantes. -Efectos de la actividad muscular. -No hay eficacia sin globalidad. Capítulo 2. LA REEDUCACION POSTURAL GLOBAL APLICADA AL DEPORTE: EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO. -RPG. Normas de aplicación. -Cómo y cuándo utilizar el stretching global activo. La perfección. Alineación de la columna vertebral. Estiramiento de los músculos espinales. Estiramiento de la cadena posterior, parte inferior. Estiramiento de la cadena principal anterior. Estiramiento de la cadena anterior, parte inferior. -Reglas prácticas. Capítulo 3. PRIMER GRUPO DE AUTOPOSTURAS. -Autopostura de rana al aire con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores. -Autopostura de rana al aire, con insistencia sobre los miembros inferiores. -Autopostura sentada, con insistencia sobre los músculos paravertebrales y los miembros inferiores. -Autopostura de pie inclinado hacia adelante, con insistencia sobre los músculos paravertebrales, la. pelvis y los miembros inferiores. Capítulo 4. SEGUNDO GRUPO DE AUTOPOSTURAS. -Autopostura de rana al suelo sin sepa... Etc

Dentro de la medicina natural, se puede incorporar la RPG como la gimnasia homeopática. Sus bases de. individualidad, causalidad y globalidad son los pilares no sólo de la curación de las diferentes. patologías, sino también de su prevención. La aparición de los estiramientos musculares ha contribuido, desde el otro lado del Atlántico, a la. evolución de las mentalidades. Los ejercicios de flexibilidad y elasticidad han sido propuestos como una. alternativa a los de musculación, poniéndose al servicio de los deportistas en sus programas de

reeducación y de recuperación. El Stretching global activo nace de la Reeducación Postural Global, método de cinesiterapia iniciado por. el autor -Ph. E. Souchard- y considerado revolucionario. La globalidad de los estiramientos, la contracción isométrica que les acompaña, la participación. constante de la respiración, las posturas de alargamiento de los músculos, que se desarrollan en el. libro, suponen un nuevo aporte al stretching tradicional. Esta obra, continuación del libro Stretching global activo (de la perfección muscular a los resultados. deportivos) publicado por esta misma editorial, teniendo como base las normas de aplicación de la RPG y. su aplicación al deporte, presenta dos grupos de autoposturas en los que se trabajan los miembros. superiores, los miembros inferiores, los músculos paravertebrales, la pelvis, la rodilla y los muslos. Todas las posturas van ilustradas con dibujos que detallan tanto la postura misma como los movimientos y. estiramientos que se deben realizar. El autor, Ph. E. Souchard, creó el método Reeducación Postural Global después de quince años. investigando la biomecánica del cuerpo. Es autor de más de doce libro sobre el tema e imparte clases en. más de nueve países. .INDICE: Capítulo 1. POR QUE PRACTICAR ESTIRAMIENTOS MUSCULARES?. -Reglas de la organización muscular y problemas resultantes. -Efectos de la actividad muscular. -No hay eficacia sin globalidad. Capítulo 2. LA REEDUCACION POSTURAL GLOBAL APLICADA AL DEPORTE: EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO. -RPG. Normas de aplicación. -Cómo y cuándo utilizar el stretching global activo. La perfección. Alineación de la columna vertebral. Estiramiento de los músculos espinales. Estiramiento de la cadena posterior, parte inferior. Estiramiento de la cadena principal anterior. Estiramiento de la cadena anterior, parte inferior. -Reglas prácticas. Capítulo 3. PRIMER GRUPO DE AUTOPOSTURAS. -Autopostura de rana al aire con los brazos separados, con insistencia sobre los miembros superiores. -Autopostura de rana al aire, con insistencia sobre los miembros inferiores. -Autopostura sentada, con insistencia sobre los músculos paravertebrales y los miembros inferiores. -Autopostura de pie inclinado hacia adelante, con insistencia sobre los músculos paravertebrales, la. pelvis y los miembros inferiores. Capítulo 4. SEGUNDO GRUPO DE AUTOPOSTURAS. -Autopostura de rana al suelo sin sepa... Etc

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTM3NDkzNzA

Título: Stretching global activo Philippe E. Souchard

Editorial: Barcelona Paidotribo Ediciones 2006

Descripción física: v. 22 cm

Mención de serie: Técnicas y métodos de aplicación de la fisioterapia

Contenido: Contiene : V. I, 5{u00AA} ed. . -- V. II, 4{u00AA} ed

ISBN: 8480192852 v. 1) 8480193727 v. 2) 9788480193726 v. 2) 9788480192859 v. 1)

Materia: Músculos Fisioterapia deportiva Estiramientos

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es