baratz | ODA

Columna vertebral, ejercicio físico y salud [

Casimiro Andújar, Antonio Jesús
Muyor Rodríguez, José María

Ed. INDE,
2021.

Recurso Electrónico

Profunda revisión de aspectos preventivos en cuanto al acondicionamiento muscular, articular e higiene postural para evitar las patologías más frecuentes de la columna vertebral. Gran parte de dichas lesiones y dolores de espalda se deben a una escasa tonificación de la musculatura lumbar, paravertebral y abdominal, por lo que se proponen los ejercicios más adecuados para el fortalecimiento y estiramiento de estos músculos. [Fuente: ELibro]

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjczODExNDc

Título: Columna vertebral, ejercicio físico y salud Recurso electrónico] Antonio Jesús Casimiro Andújar, José María Muyor Rodríguez (coordinadores) ; autores, Antonio Jesús Casimiro Andújar ... [et al.].

Editorial: [S.l.] Ed. INDE 2021.

Descripción física: 1 archivo gráf. bl. y n.

Bibliografía: Incluye bibliografía.

Contenido: Cap. I-X: Anatomofisiología de la columna vertebral ; Patologías más frecuentes de la columna vertebral ; Análisis de los ejercicios de extensibilidad isquiosural y fortalecimiento abdominal ; Disposición del raquis en ejercicios de acondicionamiento muscular ; Comportamiento del raquis en actividades de fitness y clases aeróbicas colectivas ; Reducción de las compresiones axiales sobre el raquis durante el entrenamiento aeróbico en el medio acuático y criterios metodológicos para la prescripción de programas ; Entrenamiento en el medio acuático de la musculatura abdominal y criterios metodológicos para la prescripción de programas ; Ejercicio acuático y su repercusión en la columna vertebral ; El ejercicio físico ante el dolor de espalda y su relación con la salud laboral ; Escuela de espalda de la Universidad de Almería

Restricciones de acceso: Acceso restringido a los usuarios de la Universidad Nebrija. Limitaciones de impresión, copia y descarga.

Detalles del sistema: Ordenador con navegador de Internet

ISBN: 9788497295444

Materia: Columna vertebral- Ejercicios terapéuticos En línea

Autores: Casimiro Andújar, Antonio Jesús Muyor Rodríguez, José María

Baratz Innovación Documental

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