



Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I : protocolo acelerado de ejercicios de recuperación /

Durán Custodio, Roberto

Pirámide,
2024

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUxMDg0NTg>

Título: Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones I protocolo acelerado de ejercicios de recuperación
Roberto Durán Custodio ; Colaboración, José María Villalón

Editorial: Madrid Pirámide 2024

Descripción física: 361 p. il. 24 cm

Mención de serie: Ciencia y Técnica (Pirámide)

Contenido: PARTE I. Sistemas de entrenamiento de fuerza para prevención y recuperación de lesiones 1. Entrenamiento de abductores de cadera. 2. Entrenamiento de fuerza máxima.3. Entrenamiento excéntrico. 4. Entrenamiento pliométrico.5. Importancia del entrenamiento de coordinación, agilidad y propiocepción. 6. La fatiga: ayudas ergogénicas para combatirla.7. Uso de plataformas vibratorias y medio acuático en fases tempranas de recuperación. PARTE II. Recuperación de las lesiones principales de rodilla. 8. Recuperación del ligamento lateral interno y del ligamento cruzado anterior. 9. Argumentación de la progresión de ejercicios para prevenir y recuperar lesiones.10. Dolor rotuliano femoral o femoropatelar. 11. Tendinopatía rotuliana.12. Tendinopatía anserina o pata de ganso

ISBN: 9788436848748

Materia: Músculos- Heridas y lesiones- Fisioterapia Deportistas- Heridas y lesiones- Fisioterapia

Autores: Villalón, José María, col

Punto acceso adicional serie-Título: Ciencia y técnica (Pirámide)

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