baratz | ODA

Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones II : progresiones de ejercicios fase por fase /

Durán Custodio, Roberto

Pirámide,
2024

Monografía

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUxMDg0NTk

Título: Entrenamiento de fuerza para recuperación de lesiones II progresiones de ejercicios fase por fase Roberto Durán Custodio ; Colaboración, José María Villalón

Editorial: Madrid Pirámide 2024

Descripción física: 331 p. il. 24 cm

Mención de serie: Ciencia y Técnica (Pirámide)

Contenido: PARTE I. Lesiones de pie y de cadera. 1. Argumentación de la progresión de ejercicios para prevenir y recuperar lesiones. 2. Tendinopatía aquilea y fascitis plantar.3. Síndrome por fricción de la banda o cintilla iliotibial. 4. Pubalgia.5. Bursitis trocantérea. 6. Dolor en el cuadrado lumbar. PARTE II. Lesiones musculares. 7. Lesión de isquiotibiales.8. Lesión de cuádriceps (recto anterior). 9. Lesión de gastrocnemios, sóleo y esguince de tobillo.10. Lesión de aductores de cadera

ISBN: 9788436849011

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)

Baratz Innovación Documental

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