

# ESTIRAMIENTOS FACILITADOS, LOS ESTIRAMIENTOS DE FNP CON Y SIN ASI STENCIA



<b>Nº de páginas:</b>	204 págs.
<b>ISBN:</b>	9788480195027
<b>Año edición:</b>	2000
<b>Editorial:</b>	PAIDOTRIBO
<b>Plaza de edición:</b>	BARCELONA
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO
<b>Autor:</b>	ROBERT E. MCATEE; JEFF CHARLAND
<b>Traductor:</b>	PEDRO GONZALEZ DEL CAMPO ROMAN
<b>Categoría:</b>	Deportes y juegos

[ESTIRAMIENTOS FACILITADOS, LOS ESTIRAMIENTOS DE FNP CON Y SIN ASI STENCIA.pdf](#)

[ESTIRAMIENTOS FACILITADOS, LOS ESTIRAMIENTOS DE FNP CON Y SIN ASI STENCIA.epub](#)

Los estiramientos facilitados son una forma sencilla de mantener o mejorar la flexibilidad y la coordinación. Pueden practicarse con o sin colaborador y se integran fácilmente en cualquier programa de estiramientos ya existente. Dividido en dos partes, en la primera el libro presenta un desarrollo histórico de la FNP, los aspectos básicos de los estiramientos y en qué consisten los patrones espirales-diagonales. La segunda parte se centra en los estiramientos propiamente dichos, dedicando cada capítulo a una zona corporal: extremidades inferiores, extremidades superiores, torso y cuello. Además, el libro incluye dos apéndices en los que se centra en la terapia y estiramientos facilitados para los tejidos blandos y hace una revisión de otras obras publicadas. Tanto si eres terapeuta deportivo, preparador físico o médico deportivo, como si eres entrenador o deportista, descubrirás que estas técnicas ayudan a aumentar la flexibilidad y coordinación, previenen posibles lesiones y permiten disfrutar más de las actividades elegidas.