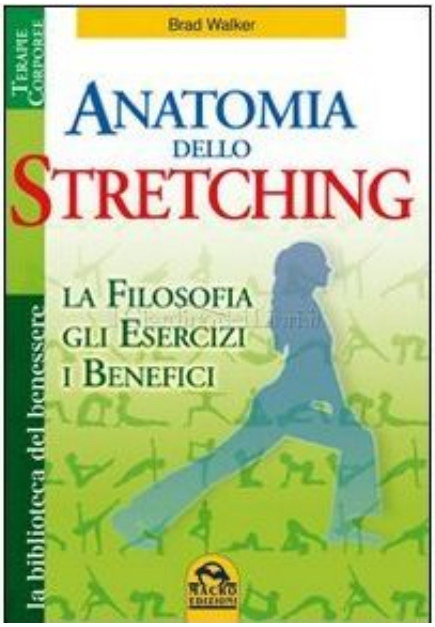
In libreria: Anatomia dello stretching

I libri sullo stretching pubblicati negli anni sono moltissimi, ma l'approccio di questo volume è diverso perché porta il lettore a scoprire il proprio corpo, mostrando esattamente cosa succede durante l'allungamento.



Un manuale completo di informazioni specifiche: dai fondamenti della pratica dello stretching alla flessibilità anatomica e fisiologica. Lo stretching, in questo libro, viene presentato attraverso un approccio unico e innovativo. L'esperto di fama mondiale Brad Walker guida il lettore, con illustrazioni dettagliate, all'interno del corpo umano per mostrare quali muscoli, primari e secondari, vengono coinvolti nel processo di allungamento e ne propone una visione completa prendendo in considerazione la fisiologia e la flessibilità, i benefici della pratica, le differenti tipologie, le regole per uno stretching sicuro e le modalità per eseguire ogni esercizio in maniera appropriata.

Si tratta di un manuale pratico e applicativo con oltre 300 illustrazioni a colori e ben 115 singoli esercizi di allungamenti base, suddivisi per le diverse parti del corpo.

Una guida indispensabile per gli sportivi e gli appassionati di fitness, un utile e valido aiuto anche per chi pratica e insegna yoga.

Walker, B. (2011). Anatomia dello stretching. La Filosofia – Gli esercizi – I benefici. Macro Edizioni.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO