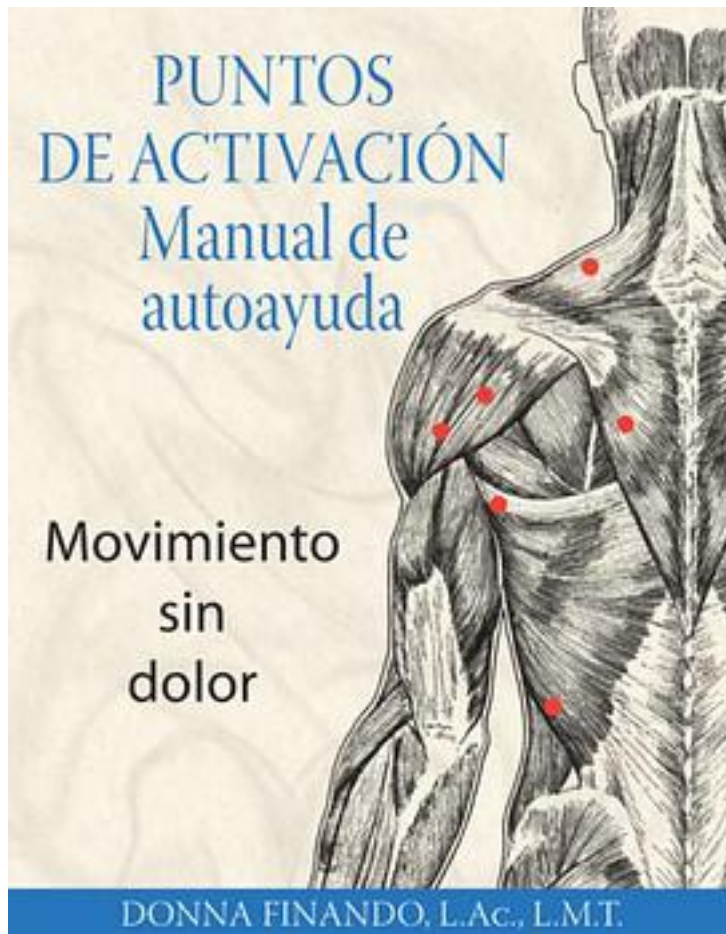


# Puntos de Activacion



[Puntos de Activacion\\_下载链接1](#)

著者:Finando, Donna

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9781594772801

Una guia para el tratamiento del dolor producido por lesiones comunes en los deportes y otras actividades fisicas- Contiene tecnicas que se pueden aplicar en el hogar para promover la sanacion y la toma de conciencia de la musculatura del

cuerpo.- Explica como aliviar el dolor mediante el uso de masajes manuales junto con pequenas pelotas para fisioterapia.- Incluye una seccion con ilustraciones de tratamientos organizados por zona del cuerpo.En este libro, Donna Finando presenta metodos para la sanacion y prevencion de lesiones musculares. La autora identifica causas y remedios relacionados con zonas de tension y restriccion muscular y detalla muchas tecnicas precisas de autotratamiento, entre las que figuran el automasaje, el estiramiento y el uso de compresas humedas calientes y/o compresas de hielo. En la seccion de las ilustraciones de referencia, organizada por partes del cuerpo, identifica los dolores vinculados con los puntos de activacion en cada musculo del cuerpo y presenta instrucciones sobre como palpar, tratar y estirar el musculo para poder liberarlo.

作者介绍:

目录:

[Puntos de Activacion\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[Puntos de Activacion\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[Puntos de Activacion\\_ 下载链接1](#)