

Hamstring. Dal rischio di infortunio alle strategie di prevenzione. Evidenze scientifiche, proposte pratiche



EAN:	9788898889631
Category:	Medicina
Collana:	Gli indispensabili di scienza&sport
Autore:	Italo Sannicandro, Paolo Traficante
In commercio dal:	24/02/2017
Pagine:	144 p.
Anno edizione:	2017
Editore:	Correre

[Hamstring. Dal rischio di infortunio alle strategie di prevenzione. Evidenze scientifiche, proposte pratiche.pdf](#)

[Hamstring. Dal rischio di infortunio alle strategie di prevenzione. Evidenze scientifiche, proposte pratiche.epub](#)

Un testo a 360° che illustra tutto quello che c'è da sapere per la prevenzione degli infortuni agli hamstring (muscoli flessori della coscia). È un libro dedicato a tutti i preparatori atletici e i tecnici degli sport di squadra e agli allenatori specialisti nelle discipline di corsa veloce, insieme ai laureati e agli studenti di Scienze motorie. Si parte dall'individuazione e dall'analisi degli studi epidemiologici, passando alla descrizione degli aspetti anatomici per arrivare alle proposte da campo, a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Un volume unico nel suo genere: scientifico ma dalle importanti valenze pratiche.