

Descargar libros gratis Anatomía y cinesiología de la danza - Karen Clippinger DBSBOOK



La danza es una actividad física muy exigente que abarca muchos estilos de movimiento y que requiere un gran grado de versatilidad, fuerza y amplitud de movimiento, equilibrio, coordinación neuromuscular y percepción cenestésica. Para el bailarín, su cuerpo es su instrumento de expresión sobre el que se aplican los principios biomecánicos y anatómicos básicos para conseguir un rendimiento óptimo. Este libro es una herramienta que le ayudará a conocer mejor su cuerpo y así reducir el riesgo de lesiones y aumentar la longevidad y calidad de sus actuaciones. Anatomía y cinesiología de la danza estudia -con abundante material visual y ejercicios prácticos- los principales huesos, articulaciones, músculos, desviaciones en la alineación y la mecánica de cada región del cuerpo. También se presentan ejercicios de muestra para mejorar la fuerza y la flexibilidad que ayudarán al lector a comprender mejor la función y localización de los músculos, así como ejercicios clásicos con el objetivo de mejorar la fuerza y la flexibilidad en la técnica de la danza y prevenir

lesiones habituales. En la sección final de los capítulos se describen lesiones habituales que se producen en la danza, así, profesores y bailarines tendrán una base sólida para evaluar riesgos, decidir sobre modificaciones temporales o diseñar progresiones secuenciales para las clases, que permitan desarrollar el repertorio de baile con la gracia estética deseada y el menor riesgo posible de lesiones. El capítulo final del libro ofrece un esquema que ayudará a los lectores a analizar los movimientos practicados con todo el cuerpo y a elegir los ejercicios suplementarios más adecuados para mejorar el rendimiento.

Title	: Anatomía y cinesiología de la danza
Author	: Karen Clippinger
Categoría	: Danza
Publicación	: 31/03/2011
Editorial	: Paidotribo
Vendedor	: Bookwire GmbH
Páginas impresas	: 334 páginas
File Size	: 42.85MB

[Descargar libros gratis Anatomía y cinesiología de la danza - Karen Clippinger DBSBOOK](#)

Descargar libros gratis Anatomía y cinesiología de la danza - Karen Clippinger DBSBOOK

[Descargar libros gratis Anatomía y cinesiología de la danza - Karen Clippinger DBSBOOK](#)

ANATOMÍA Y CINESIOLOGÍA DE LA DANZA PDF - Are you looking for eBook Anatomía y cinesiología de la danza PDF? You will be glad to know that right now Anatomía y cinesiología de la danza PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Anatomía y cinesiología de la danza or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Anatomía y cinesiología de la danza PDF may not make exciting reading, but Anatomía y cinesiología de la danza is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Anatomía y cinesiología de la danza PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Anatomía y cinesiología de la danza PDF. To get started finding Anatomía y cinesiología de la danza, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of ANATOMÍA Y CINESIOLOGÍA DE LA DANZA PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Anatomía y cinesiología de la danza - Karen Clippinger DBSBOOK](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]