

# ESTIRAMIENTOS FACILITADOS

Esta tercera edición presenta, entre otras características destacadas, más de 80 ejercicios de estiramiento que incluyen 13 ejercicios con asistencia de un compañero, y 19 de autoestiramiento, nuevos o modificados. La descripción de los ejercicios de fortalecimiento de acuerdo con los patrones diagonales-espaciales de la facilitación neuromuscular propioceptiva. Un total de 16 cuadros, 35 esquemas y 350 fotografías que ilustran los ejercicios. Rutinas de estiramiento para distintas actividades, como carrera a pie, deportes de raqueta y de lanzamiento, ciclismo, golf, natación y estiramiento "para todos los días". Un DVD de 90 minutos como valiosa herramienta de aprendizaje en el cual se enseñan algunos ejercicios seleccionados de estiramiento y de fortalecimiento. Una obra clara y práctica para instructores deportivos, entrenadores, médicos deportólogos, deportistas de alta competencia y toda persona que desee optimizar su rendimiento físico.



## “DICIEMBRE 2019”

[bibliotecacolegiocba@gmail.com](mailto:bibliotecacolegiocba@gmail.com)

Gral Bustos 470, B° Cofico

Lunes a Viernes 9 a 16 horas



Colegio Profesional  
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas  
de la Provincia de Córdoba  
Ley Provincial N° 7528/8429

El estiramiento facilitado es una manera sencilla de mantener o mejorar la flexibilidad y la coordinación y permite también, tanto a deportistas experimentados como a quienes se inician en un programa de acondicionamiento físico, evitar lesiones y disfrutar más de sus actividades.



Este mes de Diciembre, la “Biblioteca María Cecilia Guzmán” del *Colegio Profesional de Kinesiólogos y Fisioterapeutas de la Provincia de Córdoba* presenta un ejemplar útil para Licenciado/as que trabajen con patologías recurrentes que necesiten de una intervención global por nuestra parte. El mismo pueden solicitarlo prestado por el período de 15 días, totalmente gratuito, con el solo hecho de ser un socio matriculado y estar al día con la cuota.

La metodología es fácil: enviar un mail a [bibliotecacolegiocba@gmail.com](mailto:bibliotecacolegiocba@gmail.com) consultando disponibilidad, o acercarse personalmente a nuestro establecimiento en la calle General Bustos 470, Bº Cofico, de 9hs a 16hs. Este y alrededor de 150 ejemplares más, junto con videos de diversas especialidades, están esperándolos...

