

# DAI MERIDIANI MIOFASCIALI AL MOVIMENTO

Prezzo: **32,00 €**



Codice	9788860287311
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	15 mar 2025
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Gurtner Karin
Editore	Calzetti e Mariucci

## Descrizione

---

In questo manuale, Karin Gurtner esplora i 12 meridiani miofasciali, descritti nella mappa corporea Anatomy Trains di Thomas Myers, offrendo un approccio pratico e scientifico per migliorare movimento, postura e performance sportiva.

I meridiani miofasciali, costituiti da fascia e muscoli, sono vere e proprie linee di trazione all'interno del corpo: trasmettono la tensione, influenzano l'equilibrio posturale e possono essere allenati per prevenire infortuni e ottimizzare la mobilità articolare.

Grazie a un metodo basato su anatomia integrale, biomeccanica e consapevolezza del movimento, questo libro offre strumenti pratici per allenatori, preparatori atletici, fisioterapisti e professionisti del movimento.

Se vuoi scoprire come il movimento intelligente può diventare un alleato per il benessere fisico e mentale, Dai meridiani miofasciali al movimento è la guida essenziale per te.

Libro + eserciziario video online

Parte 1

Meridiani miofasciali

Le Regole del percorso Stazioni di smistamento fasciali Espressi e locali

Intelligenza cinestetica

E ora impariamo

Qualità del movimento fasciale Lavorare con questo libro Materiale gratuito

Parte 2

Linea superficiale posteriore Linea superficiale frontale

Linea laterale

Linea a spirale

Linee funzionali

Linea funzionale posteriore

Linea funzionale frontale

Linea funzionale ipsilaterale

Linee del braccio

Linea superficiale frontale del braccio

Linea profonda frontale del braccio

Linea superficiale posteriore del braccio

Linea profonda posteriore del braccio

Linea profonda frontale

Parte 3

Camminare e correre con facilità miofasciale

Più della somma delle sue parti, eppure con stupore per ogni sua parte

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : [servizioclienti@libriprofessionali.it](mailto:servizioclienti@libriprofessionali.it)

[www.LibriProfessionali.it](http://www.LibriProfessionali.it) è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

