



REHABILITACIÓN

www.elsevier.es/rh



CRÍTICA DE LIBROS

Estiramientos terapéuticos en el deporte y en las terapias manuales, J. Ylinen. Elsevier Masson, Barcelona (2009). 286 p.

Este atractivo libro es la traducción al castellano de la edición inglesa de la obra original publicada inicialmente en finlandés en el año 2002. El texto, con un atractivo diseño y un notable rigor científico, abarca ampliamente toda la materia relacionada con los estiramientos manuales. El contenido se presenta de forma muy estructurada y está dividido en dos secciones principales. La primera, más breve, se denomina teoría del estiramiento y la segunda, que corresponde a las dos terceras partes de las dimensiones del libro, está dedicada a explicar en detalle las técnicas de estiramiento de toda la musculatura

corporal. En la obra se incorporan aspectos esenciales como anatomía, fisiología, metodología, seguridad (complicaciones y contraindicaciones), variaciones anatómicas, efectos, valor terapéutico y resultados de la investigación sobre diferentes métodos y sistemas de estiramiento. Se incorporan excelentes ilustraciones (fotografías en color y figuras anatómicas) y una descripción clara de la manera de realizar los estiramientos. Esta publicación será, sin duda, de máxima utilidad para terapeutas manuales y estudiantes de fisioterapia, así como para profesionales de la educación física.

F. García Pérez
*Unidad de Rehabilitación, Hospital Universitario Fundación
Alcorcón, Madrid, España*
Correo electrónico: fgarciap@fhacorcon.es