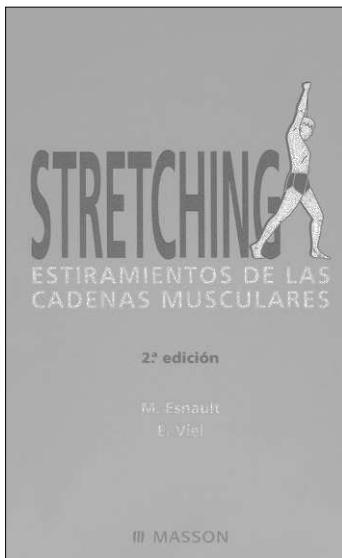

Comentario bibliográfico

121



M. Snault y E. Viel. *Stretching. Estiramientos de las cadenas musculares*. 2.ª ed. Barcelona: Masson 2003.

He leído con sumo interés esta segunda edición del libro Stretching y ciertamente se trata de una magistral guía de los estiramientos miotendinosos y aponeuróticos.

Desarrolla y amplía las técnicas ya descritas en la anterior edición, convirtiéndose en una puesta al día magnífica que nos ayudará a interpretar y efectuar los estiramientos correctamente.

La presente publicación ha perfeccionado aún más su contenido científico, reflejo de las cualidades docentes de sus autores consagrados como grandes especialistas en la materia. Presenta numerosas ilustraciones que propician su fácil manejo y entendimiento. Las explicaciones son magistralmente sencillas e invitan a realizar las técnicas a medida de la progresión en la lectura, pues su texto, ameno y bien documentado, ayuda a comprender la necesidad de recomendarlas tanto en el ámbito preventivo como terapéutico en las diversas patologías del deporte.

Presenta numerosas ilustraciones que aún hace más fácil el entendimiento con un texto ameno y ampliamente documentado.

Es un libro que debe estar en la biblioteca del fisioterapeuta del deporte y es una obra que recomiendo utilizar para el adiestramiento de nuestros alumnos.

Prof. José Luis Aristín González
E.U.F. Universidad de La Coruña.