Что читать тренеру?

Продолжаю рубрику о полезных книгах для персонального тренера.

Сегодня я рекомендую вам к прочтению книгу Florence Kendall из Университета Мэриленда "Muscles: testing and function. With posture and pain"

Здесь изложены основы мануального мышечного тестирования, подробно описаны виды нарушений осанки и мышечный дисбаланс при них и даны алгоритмы разработки коррекционных упражнений.

Что самое важное: описана взаимосвязь болевых ощущений и нарушений осанки.

Да некоторая информация немного устарела, но в книге основы основ. Остальные знания можно потом добирать из других источников.

А вы читали ее? Что порекомендуете еще почитать по проблемам осанки? Пишите в комментариях!

бабыдовкниги # бабыдовосанка # бабыдовевгенийтренер # лфк