Aprende sobre tu condición física

Autores

Juan Felipe Astudillo Muñoz, Julialba Castellanos Ruiz, Lina María Montealegre Mesa, José Luciano Amaya Carrascal, Carolina Márquez Narváez, Santiago Murillo Rendón

Sinopsis

El envejecimiento trae consigo una vida llena de bonitas experiencias, un largo camino recorrido y un sin fin de bonitos recuerdos. Además, con el paso de los años vamos evidenciando algunos cambios en nuestro cuerpo, el cual es el medio con el que nosotros interactuamos con el mundo a través de nuestro movimiento. A medida que pasan los años existen una variedad de cambios en algunos sistemas corporales que nos hacen disminuir la facilidad con que realizamos nuestras actividades. Aquí podrás encontrar información útil relacionada con la fuerza muscular, flexibilidad, resistencia aeróbica y equilibrio, al igual que podrás aprender cómo estas capacidades cambian en tu cuerpo y cómo podemos trabajarlas para mantenernos siempre funcionales.



E-Book

Año de publicación: 2022

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Número de páginas del contenido principal: 85 Páginas

ISBN13: 9789585558298

JA

Sobre el autor

Juan Felipe Astudillo Muñoz

Palabras clave

Envejecimiento; Vejez; Cuidado anciano; Terapia física; Condición física; Fuerza muscular

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

JC

Julialba Castellanos Ruiz

LM

Lina María Montealegre Mesa

JA

José Luciano Amaya Carrascal

CM

Carolina Márquez Narváez

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Santiago Murillo Rendón

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen