



Título: [GUÍA IMPRESCINDIBLE DE ELECTROESTIMULACIÓN](#)

Autor: Piti Pinsach

Editorial: Pio García Edicions, 2009

Precio Venta un ejemplar: 25 €

A quién se dirige el libro: Es un libro útil tanto para profesionales (fisioterapeutas, entrenadores, profesores de educación física, técnicos en ejercicio físico, deportistas,...) como para usuarios finales que deseen conocer que confirman que hace la electroestimulación las últimas investigaciones y cómo lograr los resultados: a) estéticos (disminuir el perímetro de la cintura, reducir la grasa en abdomen, aumentar el tono muscular o la masa muscular...), b) de salud (solucionar contracturas, tensiones musculares y disminuir el dolor en articulaciones u obtener un masaje...) o c) de rendimiento deportivo (aumentar la fuerza, mejorar el salto, aumentar la resistencia muscular,...) con la electroestimulación.

Resumen del libro:

1-Detallada explicación de las ventajas que supone tener un electroestimulador para cualquier persona sin importar edad ni objetivo.

2-Citas de investigaciones, muchas de ellas inéditas, que certifican lo que puede hacer un electroestimulador.

3-Pautas de uso de un electroestimulador con fotos clarificadoras de la forma de colocación de electrodos y consejos que no están escritos en ningún manual ni libro.

4-Aplicaciones prácticas, buscadas por los usuarios, combinadas o no con ejercicio voluntario y que han sido garantizadas por las investigaciones como: Disminuir el porcentaje de grasa y reducir el perímetro de la cintura con un electroestimulador, Aumentar la fuerza, el tono y la masa muscular, Mejorar la velocidad y la fuerza explosiva, Incrementar la Flexibilidad, Mejorar la resistencia muscular, Técnicas innovadoras como Electroposturología, Tratamiento de amiotrofias y del dolor.

5-Lograr objetivos con una Planificación de ocho semanas y una extensa bibliografía.

[**CÓMPRALO PINCHANDO AQUÍ**](#)