



Reseña del libro: Lloret, M. (2023). *RITME Training. Readaptación inicial con técnicas motrices y ejercicios*

Toni Caparrós¹

¹Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), centro de Barcelona (España).

Citación

Caparrós, T. (2024). Book review: Lloret, M. (2023). *RITME Training. Readaptación inicial con técnicas motrices y ejercicios*. *Apunts Educación Física y Deportes*, 156, 66-66. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.08)



Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

Sección:

Reseña bibliográfica

Idioma del original:

Español

Publicado:

1 de abril de 2024

Portada:

Ciclista de montaña disfrutando
de la naturaleza y el aire libre.
© Adobe Stock. Delcio F/
peopleimages.com

RITME Training es un libro que, bajo una fundamentación teórica sólida y sencilla, muestra cómo aplicar las propuestas actuales para la readaptación de algunas de las lesiones más comunes, como son las lumbalgias y cervicalgias. El objetivo de este trabajo es mostrar tareas motrices y ejercicios básicos para la readaptación inicial de personas con lumbalgias y cervicalgias crónicas específicas e inespecíficas. Los ejercicios presentados están orientados a personas sedentarias y son los cimientos de una progresión que pretende asentar las bases para la mejora de la calidad de vida.

Lloret expone y justifica un amplio abanico de tareas para iniciar el proceso de readaptación de estos trastornos para que graduados y graduadas en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte puedan prescribir, supervisar y regular su volumen e intensidad, así como determinar aquellas tareas idóneas para cada usuario/a atendiendo a sus necesidades individuales. Estos ejercicios iniciales se denominan como en descarga vertebral, y su propuesta es en posición horizontal para las lumbalgias y en posición horizontal y bipedestación para las cervicalgias. Su progresión evolucionará hacia ejercicios más complejos. A su vez, estas tareas supervisadas se clasifican como de tonificación o estiramiento muscular.

Los lectores interesados en la temática y en su aplicación podrán valorar la estructura de su contenido, donde puede verse reflejada la dilatada experiencia de campo del autor. Esta facilita a los profesionales la comprensión y los razonamientos en la elección de ejercicios. No es únicamente una obra que permite programar para una lesión concreta: es una herramienta útil para el aprendizaje en el ámbito de la readaptación. Su lógica permitirá a aquellas personas con una base académica poder desarrollar nuevas propuestas en este ámbito profesional.



RITME TRAINING. READAPTACIÓN INICIAL CON TÉCNICAS MOTRICES Y EJERCICIOS

Mario Lloret

Edicions de la Universitat de Lleida

Año de edición: 2023