



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

Toni Caparrós¹

¹ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), centre de Barcelona (Espanya).

Citació

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)



Editat per:

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

ISSN: 2014-0983

Secció:

Ressenya bibliogràfica

Idioma de l'original:

Castellà

Publicat:

1 d'abril de 2024

Coberta:

Ciclista de muntanya gaudint
de la natura i l'aire lliure.
© Adobe Stock. Delcio F/
peopleimages.com

RITME Training és un llibre que, sota una fonamentació teòrica sòlida i senzilla, mostra com aplicar les propostes actuals per a la readaptació d'algunes de les lesions més comunes, com són les lumbàlgies i cervicàlgies. L'objectiu d'aquest treball és mostrar tasques motrius i exercicis bàsics per a la readaptació inicial de persones amb lumbàlgies i cervicàlgies cròniques específiques i inespecífiques. Els exercicis presentats estan orientats a persones sedentàries i són els fonaments d'una progressió que pretén fixar les bases per a la millora de la qualitat de vida.

Lloret exposa i justifica un ampli ventall de tasques per iniciar el procés de readaptació d'aquests trastorns perquè graduats i graduades en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport puguin prescriure, supervisar i regular-ne el volum i la intensitat, així com determinar les tasques idònies per a cada usuari o usuària atenent les seves necessitats individuals. Aquests exercicis inicials es denominen com en descàrrega vertebral, i la seva proposta és en posició horitzontal per a les lumbàlgies i en posició horitzontal i bipedestació per a les cervicàlgies. La seva progressió evolucionarà cap a exercicis més complexos. Al seu torn, aquestes tasques supervisades es classifiquen com de tonificació o estirament muscular.

Els lectors interessats en la temàtica i en la seva aplicació podran valorar l'estructura del seu contingut, on es pot veure reflectida la dilatada experiència de camp de l'autor. Aquesta facilita als professionals la comprensió i els raonaments en l'elecció d'exercicis. No és únicament una obra que permet programar per a una lesió concreta: és una eina útil per a l'aprenentatge en l'àmbit de la readaptació. La seva lògica permetrà a aquelles persones amb una base acadèmica poder desenvolupar noves propostes en aquest àmbit professional.



RITME TRAINING. READAPTACIÓN INICIAL CON TÉCNICAS MOTRICES Y EJERCICIOS

Mario Lloret

Edicions de la Universitat de Lleida

Any d'edició: 2023