



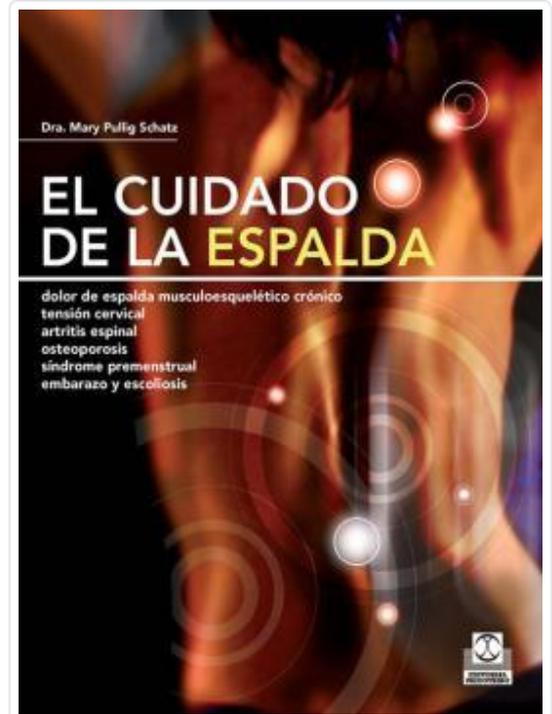
PULLIG SCHATZ, MARY

## Cuidado de la espalda, El. Dolor de espalda musculoesquelético crónico, tensión

La columna vertebral de cada persona es única, de modo que los ejercicios de espalda deben personalizarse cuidadosamente en función de su flexibilidad, fuerza y postura habitual.

El cuidado de la espalda describe métodos seguros, eficaces y económicos destinados a la rehabilitación de la espalda sin medicamentos ni cirugía. Aprenderá un sistema sencillo y práctico para curar la espalda, reestructurar el cuerpo y afrontar el estrés. Asimismo, comprenderá cómo las actividades diarias pueden dañar su espalda y cómo modificarlas para prevenir el dolor y las lesiones; percibirá con mayor facilidad los primeros signos de un inminente «ataque de dolor de espalda» y aprenderá a prevenirlo.

Este libro le enseñará cómo crear su propio programa de recuperación a través de ejercicios adaptados del yoga. Aprenderá cómo evaluar su postura, fuerza y flexibilidad, y cómo determinar en qué medida estos factores afectan a su espalda. También será capaz de ajustar cada



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Espalda
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	265
Mida	275x210x mm.
Pes	810
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100180
PVP	17,90 €
PVP sense IVA	17,21 €



9788499100180