



Jenkins, Nicola

Anatomía & Yoga Para la salud y la postura

Para la salud y la postura

Anatomía & yoga para la salud y la postura proporciona una mirada esclarecedora sobre lo que hace el cuerpo cuando se practica yoga, con un análisis visual y textual de las asanas, así como una guía para mejorar la postura y la salud de forma segura y eficaz. Las posturas de yoga se han elegido específicamente para establecer el equilibrio en cada tipo ortostático: cifótico, lordótico, espalda plana e hiperlordótico.

Con este libro resulta sencillo comprender las causas y consecuencias de los distintos desequilibrios posturales y aprender el modo de corregirlos. Todos los ejercicios se acompañan de instrucciones exhaustivas y de ilustraciones anatómicas detalladas que muestran con exactitud los músculos que se utilizan y cómo lo hacen, también se presentan las pautas para el entrenamiento junto con las modificaciones de los ejercicios para adaptarlos al nivel del practicante, ya sea principiante o avanzado.



Editorial	Paidotribo
Colección	Yoga
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	144
Tamaño	210x275x mm.
Peso	480
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499106618
PVP	30,50 €
PVP sin IVA	29,33 €



9788499106618