

editorial **K**airós

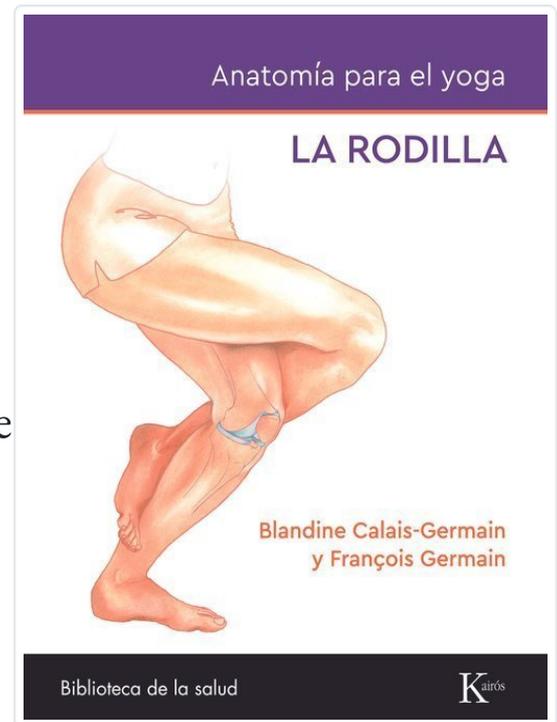
Varios Autores

La rodilla. Anatomía para el yoga

Todo lo que debe saber sobre la rodilla durante la práctica de yoga

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Desempeña un papel central en la unión de nuestros dos principales huesos de soporte: el fémur y la tibia. Muchas posturas de yoga pueden resultar beneficiosas al fortalecer y ajustar nuestras rodillas. Sin embargo, en ocasiones, debido a la falta de información, estas pueden convertirse en un punto de tensión, excesiva presión o forzamiento.

¿Cuáles son los indicadores que nos señalan que una postura es adecuada para nuestras rodillas? ¿En qué medida los ejercicios nos permiten avanzar sin sobrecargar los ligamentos, meniscos y tendones? ¿Cuáles son las señales de advertencia que debemos interpretar para saber cuándo detenernos? Este libro ofrece una visión detallada de la anatomía de las rodillas, incluyendo los cartílagos, los meniscos, los ligamentos y los músculos. Además, explora cómo estos elementos deben trabajar en conjunto para mantener el equilibrio adecuado de las rodillas en las posturas de yoga.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Biblioteca de la salud
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	222
Neurria	245x185x15 mm.
Pisua	600
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788411212434
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €


9788411212434