

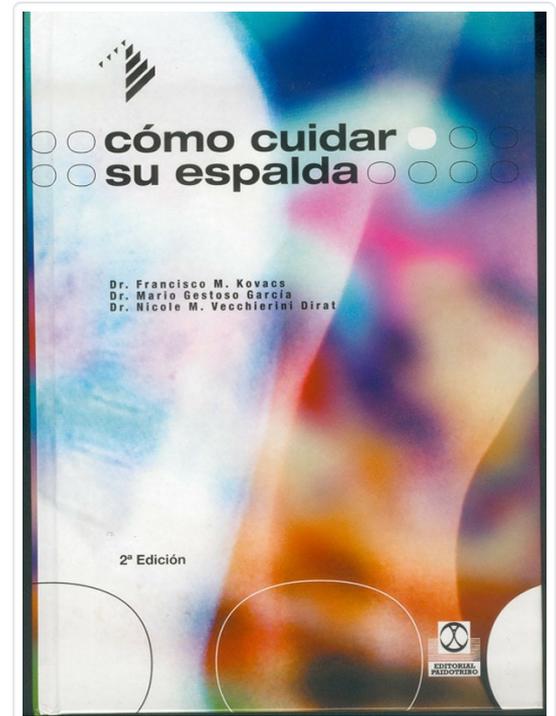


Kovacs, Francisco M.

Cómo cuidar su espalda

Básicamente, la espalda sirve para: sostener el cuerpo y permitir su movimiento; contribuir a mantener estable el centro de gravedad; proteger la médula espinal en una envuelta de hueso. Para poder sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sólida; para permitir el movimiento, la columna vertebral tiene que ser flexible; para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, la contracción de la musculatura debe actuar como un contrapeso que compense y, para ello, la musculatura debe ser potente; para proteger la médula espinal, las vértebras disponen de un agujero en su centro por el que discurre la médula.

En 27 apartados distribuidos en 4 capítulos, el libro le enseñará: cómo es y cómo funciona la espalda -la columna vertebral, el sistema muscular, el psoas, etc.-; cómo actuar frente al dolor de espalda y las alteraciones de la columna vertebral -cómo aparece el dolor de espalda, la contractura muscular, la inflamación, hipercifosis, hiperlordosis, rectificaciones, factores que predicen la duración del dolor, qué tratamientos son eficaces-; normas posturales -cuidados al estar acostado, sentado, de pie, al inclinarse, al cargar peso, etc.-. El último capítulo incluye más de treinta ejercicios específicos de ba...



| | |
|---------------|---------------------------|
| Editorial | Paidotribo |
| Colección | Espalda |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas | 176 |
| Tamaño | 215x150x mm. |
| Peso | 370 |
| Idioma | Español |
| Tema | <Pendiente de asignación> |
| EAN | 9788480194587 |
| PVP | 19,50 € |
| PVP sen IVE | 18,75 € |



9788480194587