



GROTKASTEN/KIENZERLE; Grotkasten, Silke **Gimnasia para la columna vertebral**

Según las estadísticas, una de cada tres personas sufre dolor de espalda. Incluso podría hablarse de una enfermedad de la civilización.

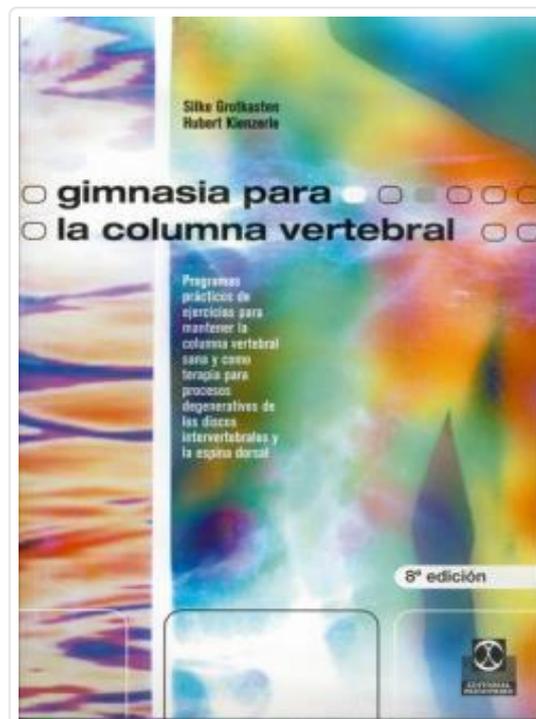
Un 80% de los casos tienen su causa en que el sistema muscular se encuentra hipertónico o hipotrófico, y sólo en un 20% de los casos se pudo emitir un diagnóstico patológico.

La causa principal es la falta de movimiento, las posturas incorrectas y el propio proceso degenerativo.

Los ejercicios que presenta este libro tienen como finalidad mantener la funcionalidad de la columna, y si ya existe algún trastorno funcional, se tendrá que efectuar un estiramiento y relajación o reforzamiento en los puntos afectados para aliviar de nuevo la columna vertebral.

Los ejercicios se distinguen por ser sostenidos e isométricos y pueden ser realizados de forma lenta y consciente. Los movimientos con fuerte rebote o balanceo han sido eliminados ya que sobrecargan la columna.

El libro se distingue, sobre todo, por una clara ordenación



Editorial	Paidotribo
Colección	Espalda
Páginas	286
Tamaño	215x150x mm.
Peso	426
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480190473
PVP	21,90 €
PVP sen IVE	21,06 €



9788480190473