Geoffroy, Christophe

Tener una espalda sana (Color)

Este libro es una guía práctica que le permitirá acabar con el dolor de espalda. El concepto Kiné form & santé® representa una nuevo enfoque de la lumbalgia que le ayudará a vencer todos sus problemas de espalda, aportándole soluciones tanto preventivas como curativas.

A través de 5 etapas y con 80 ejercicios el autor le explica cómo funciona su espalda, cómo reconocer cuál es la postura correcta, cómo adaptar sus gestos y su postura a su rutina diaria, cómo mejorar o mantener sus cualidades físicas y por último estirarse y relajarse. También se desarrollan 15 programas adaptados a diferentes dolencias.

Cristophe Geoffroy, masajista-cinesiterapeuta en el deporte de alto nivel y especializado en formación y asesoramiento, ha desarrollado el concepto Kiné form & santé® y su método apto para todo el mundo. Basándose en su experiencia, y en términos al alcance de todo el mundo, demuestra que todos y cada uno de nosotros somos capaces de manejar nuestro cuerpo, sea cual sea nuestra actividad física, edad, sexo o profesión.

Editorial	Paidotribo
Colección	Espalda
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	296
Tamaño	215x150x mm.
Peso	560
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499105512
PVP	17,90 €
PVP sen IVE	17,21 €

9788499105512