



Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition)

Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini

Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini

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 basculación, elevación, rotación, extensión, estiramientos, balanceos, etc., que, sin duda, le aliviarán y le ayudarán a prevenir el dolor de espalda.

 [Descargar Cómo cuidar su espalda \(Salud nº 3\) \(Spanish Edi ...pdf](#)

 [Leer en línea Cómo cuidar su espalda \(Salud nº 3\) \(Spanish E ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini #CF6WBLN7UY9

Leer Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini para ebook en líneaCómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini para leer en línea.Online Cómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini ebook PDF descargarCómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini DocCómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini MobipocketCómo cuidar su espalda (Salud nº 3) (Spanish Edition) by Francisco Kovacs, Mario Gestoso García, Nicole Dirat Vecchierini EPub

CF6WBLN7UY9CF6WBLN7UY9CF6WBLN7UY9