

Tags: Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla libro pdf download, Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla scaricare gratis, Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla epub italiano, Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla torrent, Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla leggere online gratis PDF

Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla PDF

Benedetto Toso



Questo è solo un estratto dal libro di Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Benedetto Toso
ISBN-10: 9788870513318
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1162 KB

DESCRIZIONE

I dolori cervicali sono molto diffusi sia nella popolazione adulta sia tra i giovani. Le ricerche hanno dimostrato che i modi migliori per prevenirli e curarli non sono il riposo o le terapie passive, ma l'attività fisica e l'uso corretto della colonna vertebrale, della quale occorre conoscere struttura e funzione per evitare di azionare il meccanismo che produce il dolore. Questo è quanto si prefigge la Neck School, una vera e propria scuola per il collo. Obiettivi di questo manuale teorico-pratico, riccamente illustrato, sono insegnare come prevenire i dolori cervicali grazie a un corretto utilizzo della colonna vertebrale; ridurre il dolore riequilibrando le strutture del rachide cervicale con esercizi specifici di compenso. Il testo costituisce il supporto teorico ideale per le lezioni pratiche che si tengono in palestra, così da consentire a coloro che sono affetti da cervicalgia di ripetere a domicilio gli esercizi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla di Benedetto Toso: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29 ...

Rimedi per l'Ernia Cervicale: cosa fare e cosa non fare, cosa mangiare, che farmaci assumere, come prevenire l'Ernia Cervicale, come curarla

Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla è un libro di Benedetto Toso pubblicato da Edi. Ermes : acquista su IBS a 25.50€!

CERVICALGIA. I CONSIGLI PER PREVENIRLA. GLI ESERCIZI PER CURARLA

[Leggi di più ...](#)