

Keywords: 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: 2595 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?

Encuentra Cervicalgia. I consigli per prevenirla. Gli esercizi per curarla de Benedetto Toso (ISBN: 9788870513318) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Gli esercizi proposti avranno lo scopo di mobilizzare le vertebre ... Ernia Cervicale Torcicollo Colpo di frusta Cervicalgia Rimedi per il Dolore Cervicale Rimedi per ...

Gli esercizi per prevenire e curare le ernie e le protusioni dorsali ... (consigli ed esercizi ... Curare la cervicale in modo definitivo ...

CERVICALGIA. I CONSIGLI PER PREVENIRLA. GLI ESERCIZI PER CURARLA

[Leggi di più ...](#)