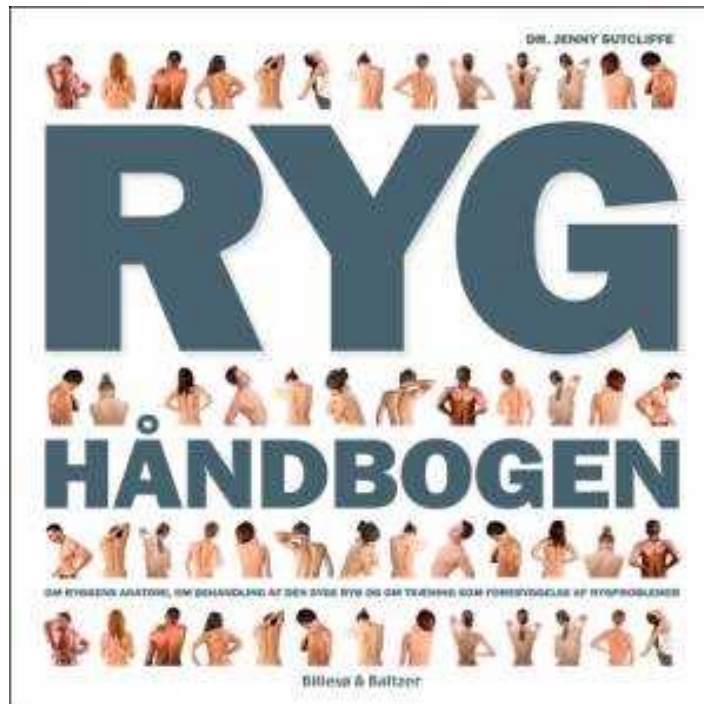


Ryghåndbogen PDF

Jenny Sutcliffe



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Jenny Sutcliffe
ISBN-10: 9788778423337
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1805 KB

BESKRIVELSE

Ryghåndbogen er tilrettelagt som en guide, der kan hjælpe dig med holde din ryg sund og rask. Den fortæller, hvordan ryggen fungerer, hvad der kan gå galt med den, hvad man kan gøre hvis det går galt - og hvilke muligheder der findes. Men bogen handler først og fremmest om forebyggelse: om hvordan man kan skrue sin tilværelse sammen - både på arbejdspladsen og hjemme - så der er mindst mulig risiko for at komme til skade med ryggen. Bogen giver både generelle råd om holdning og arbejdsstillinger, og detaljeret information om hvordan man passer på sin ryg, når man sidder ved et skrivebord, når man kører bil, når man arbejder i haven, når man løfter og bærer. Bogen indeholder en lang række velunderbyggede råd om - og praktiske anvisninger til - hvordan man tager vare på sin ryg livet igennem. Masser af selvhjælpstips om for eksempel øvelsesprogrammer, forbedring af sovestillinger, varme- og hydroterapi, og en stor sektion om, hvordan man bedst håndterer rygsmerter, blandt andet ved hjælp af den nyeste smertestillende medicin

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Ryghåndbogen af Jenny Sutcliffe

Ryghåndbogen er tilrettelagt som en guide, der kan hjælpe dig med holde din ryg sund og rask. Den fortæller, hvordan ryggen fungerer, hvad der kan gå galt med den ...

Ryghåndbogen. Varenr.: 9788778423337. 258,95 233,95 DKK. stk. Bevægelser og kropskulturelle mønstre. Varenr.: 9788776748470. 228,00 205,00 DKK. stk. Racercykel ...

RYGHÅNDBOGEN

[Læs mere ...](#)