

Keywords: In palestra con l'artrosi libro pdf download, In palestra con l'artrosi scaricare gratis, In palestra con l'artrosi epub italiano, In palestra con l'artrosi torrent, In palestra con l'artrosi leggere online gratis PDF

In palestra con l'artrosi PDF

Marco Lanzetta



Questo è solo un estratto dal libro di In palestra con l'artrosi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Marco Lanzetta
ISBN-10: 9788848131254
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3264 KB

DESCRIZIONE

Movimento, attività fisica, ginnastica e sport sono tra le più importanti scelte per contrastare la malattia del secolo: l'artrosi. Chi soffre di artrosi deve muoversi, non stare fermo. In uno stile semplice e diretto, il libro illustra come impostare un piano di movimento composto da ginnastica individuale, fisioterapia e attività sportiva secondo le esigenze di ciascuno. L'autore, chirurgo della mano e consulente internazionale del Centro Nazionale Artrosi, indica la migliore formula per un sano e utile programma di movimento nel paziente artrosico. A seconda della gravità della malattia, della localizzazione anatomica (colonna cervicale, spalla, mano, anca, ginocchio, piedi) e delle caratteristiche del paziente (età, sesso, abitudini, patologie concomitanti) vengono proposti degli schemi specifici che comprendono un lavoro da effettuare al proprio domicilio o in palestra, un consiglio sull'attività sportiva migliore e un piano di esercizi da concordare con il proprio fisioterapista. Che sia sulla pista di ballo, in giardino, alle terme o in casa di riposo, l'artrosi non deve costringere all'immobilità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

In Palestra Con L'artrosi è un libro di Marco Lanzetta edito da Tecniche Nuove a giugno 2016 - EAN 9788848131254: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande ...

In palestra con l'artrosi, Libro di Marco Lanzetta. Sconto 10% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it! Pubblicato da Tecniche ...

Acquista il libro In palestra con l'artrosi di Marco Lanzetta in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

IN PALESTRA CON L'ARTROSI

[Leggi di più ...](#)