

## 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: 3065 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?**

Movimento, attività fisica, ginnastica e sport sono tra le più importanti scelte per contrastare la malattia del secolo: l'artrosi. Chi soffre ...

In Palestra Con L'artrosi, Lanzetta Marco Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

In palestra con l'artrosi. Ediz. illustrata - Lanzetta Marco | Libri e riviste, Saggistica, Corpo e mente | eBay!

## **IN PALESTRA CON L'ARTROSI**

[Leggi di più ...](#)