

Vincere il mal di schiena PDF

Laura Bozzolo



Questo è solo un estratto dal libro di Vincere il mal di schiena. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Laura Bozzolo
ISBN-10: 9788892630987
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1899 KB

DESCRIZIONE

L'80% della popolazione occidentale è affetta da patologie alla colonna vertebrale. E' possibile "Vincere il mal di schiena" impegnando pochi minuti al giorno, anche sul luogo di lavoro e svolgendo i semplici esercizi fisici indicati in questo testo, suddiviso in 9 sezioni. Ogni esercizio è corredato da una descrizione dei movimenti da realizzare e da fotografie esplicative. Nel libro sono riportati 128 esercizi e 310 fotografie. Il testo è utilizzato dagli autori anche durante i corsi di formazione tenuti per i lavoratori addetti all'uso dei videoterminali ed alla movimentazione manuale dei carichi presso enti ed aziende (D.Lgs 81/08). Contenuti pratici: esercizi in quadrupedia (in appoggio su mani e ginocchia), esercizi supini a terra (a pancia in su), esercizi proni a terra (a pancia sotto), esercizi da seduti, esercizi con l'uso della palla (fitball) e della tavoletta propriocettiva, esercizi in piedi, esercizi per il rinforzo muscolare, esercizi con gambe a squadra (90°) e schiena al muro, esercizi con gambe a squadra (90°) ed appoggiate al muro.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Come curare il mal di schiena quando la paura prende il sopravvento

Acquista il libro Vincere il mal di schiena di Jayadev Jaerschky in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Trovare il punto centrale. Nella mia vita, ho imparato ben presto un'importante lezione: mi sono reso conto che alcune persone avevano successo e altre no. Che cosa ...

VINCERE IL MAL DI SCHIENA

[Leggi di più ...](#)