



EINSINGBACH/WESSINHG; Eisingbach, Th.

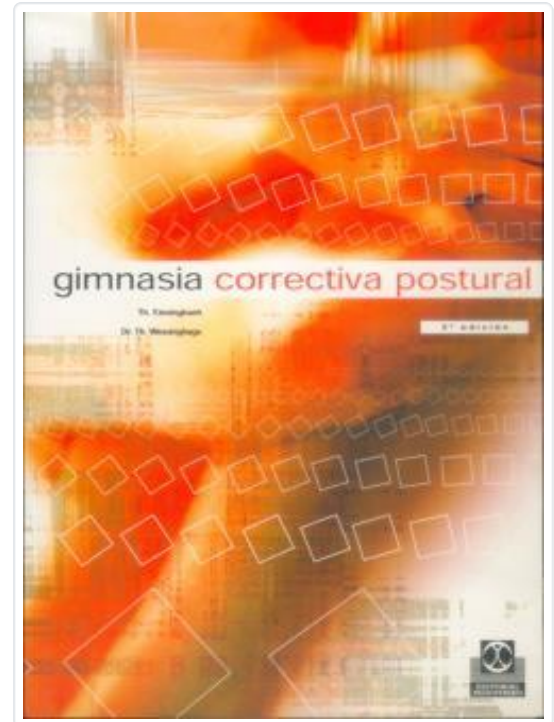
## Gimnasia correctiva postural

La falta de ejercicio, los comportamientos incorrectos a la hora de realizar un movimiento y las situaciones de estrés consecuenciado del esfuerzo, determinan nuestra vida cotidiana y afectan nuestro bienestar físico.

Antes de iniciar un programa de gimnasia usted debe plantearse una serie de preguntas: ¿es un deportista activo o no? ¿A menudo se siente estresado, en tensión o que el esfuerzo que realiza es excesivo? ¿En el programa de corrección busca un complemento a las demás actividades físicas? para saber claramente la relación que tiene con su cuerpo y qué exige de él diariamente. Este reconocimiento constituye la base de este libro.

Con los test de chequeo puede comprobar el estado en que se encuentran su resistencia, su movilidad, su coordinación y su fuerza (los cuatro componentes básicos de su condición física).

Siguiendo este método de gimnasia puede prevenir dolencias crónicas causadas por sobreesfuerzos, contribuyendo a adquirir una sensibilidad



Editorial	Paidotribo
Colección	Medicina Deportiva
Páginas	134
Tamaño	215x150x mm.
Peso	220
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480192002
PVP	15,50 €
PVP sen IVE	14,90 €

