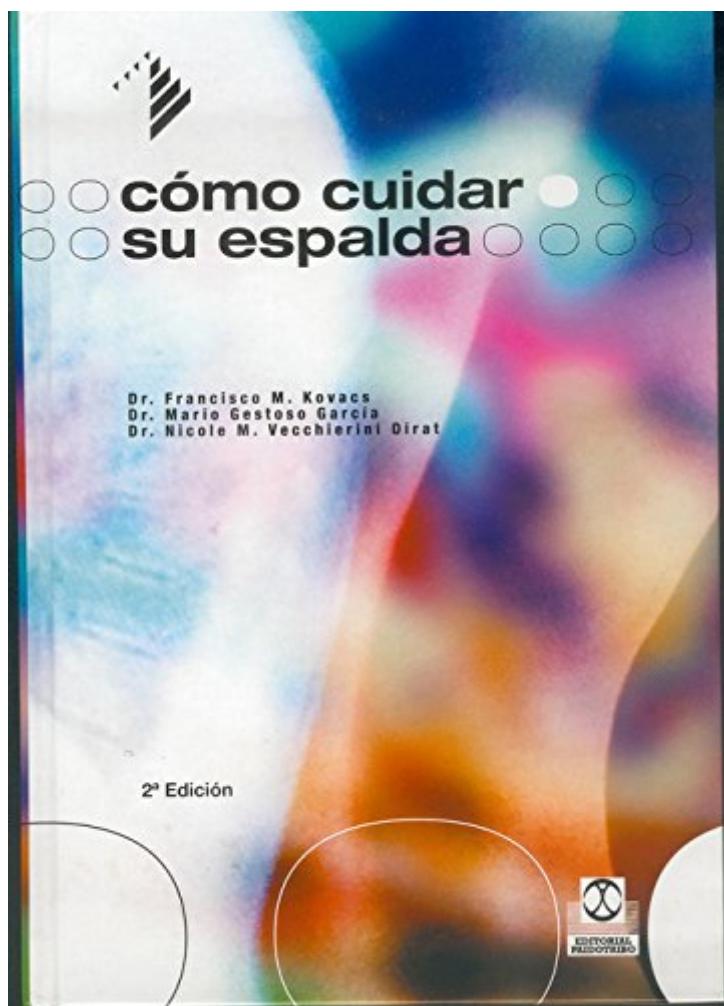


The book was found

CÃ³mo Cuidar Su Espalda (Salud NÂ° 3) (Spanish Edition)



Synopsis

BÁsicamente, la espalda sirve para: sostener el cuerpo y permitir su movimiento; contribuir a mantener estable el centro de gravedad; proteger la mÁdula espinal en una envuelta de hueso. Para poder sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sÁlida; para permitir el movimiento, la columna vertebral tiene que ser flexible; para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, la contracciÁn de la musculatura debe actuar como un contrapeso que compense y, para ello, la musculatura debe ser potente; para proteger la mÁdula espinal, las vÁrtebras disponen de un agujero en su centro por el que discurre la mÁdula. En 27 apartados distribuidos en 4 capÁ-tulos, el libro le enseÑa arÁj: cÁmo es y cÁmo funciona la espalda -la columna vertebral, el sistema muscular, el psoas, etc.-; cÁmo actuar frente al dolor de espalda y las alteraciones de la columna vertebral -cÁmo aparece el dolor de espalda, la contractura muscular, la inflamaciÁn, hiperclisis, hiperlordosis, rectificaciones, factores que predicen la duraciÁn del dolor, quÁco tratamientos son eficaces-; normas posturales -cuidados al estar acostado, sentado, de pie, al inclinarse, al cargar peso, etc.-. El Áltimo capÁ-tulo incluye mÁs de treinta ejercicios especÁ-ticos de basculaciÁn, elevaciÁn, rotaciÁn, extensiÁn, estiramientos, balanceos, etc., que, sin duda, le aliviarÁn y le ayudarÁn a prevenir el dolor de espalda.

Book Information

File Size: 3040 KB

Print Length: 176 pages

Publisher: Paidotribo S.L.; 2 edition (July 11, 2012)

Publication Date: July 11, 2012

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH4USJA

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,471,087 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #17 in Books > Libros en espaÑol > Medicina > Especialidades > CirugÍa #25 in Books > Libros en espaÑol > Medicina > Especialidades > Fisioterapia y RehabilitaciÁn #76 in Books > Libros en espaÑol > Medicina > Profesiones MÁficas Asociadas

[Download to continue reading...](#)

CÃ mo cuidar su espalda (Salud nÂº 3) (Spanish Edition) Como cuidar de tus padres cuando envejecen / Caring for your aging parents: 7 pasos para cuidar y atender adecuadamente a las personas mayores / A planning and action guide (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ n a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Guia medica de remedios para ninos: Cientos de sugerencias y tratamientos practicos para cuidar la salud de los ninos, desde alergias y adiccion a la ... la prevencion de accidentes (Spanish Edition) CÃ mo criar gallinas: la guÃ-a completa para cuidar desde pollitos hasta gallinas ponedoras (Spanish Edition) Esta Puente, Mi Espalda: Voces De Mujeres Tercermundisats En Los Estados Unidos (Spanish Edition) 8 pasos para una espalda sin dolor: Recuerde cuando no dolia (Spanish Edition) Liberese del dolor de espalda (Spanish Edition) Manual de epidemiologia y salud publica / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Optima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Cuando el dÃ-a tiene 36 horas: Una guÃ-a para cuidar a enfermos con pÃ©rdida de memoria (Spanish Edition) El calendario del jardinero: Una guÃ-a para cuidar su jardÃ-n durante todo el aÃ±o (GuÃ-as prÃ¡cticas de jardinerÃ-a) (Spanish Edition) Como Cuidar a un Perro. (Spanish Edition) Guia practica completa poda y arreglos de arboles y arbustos / Pruning and Training: Como podar, cuidar y arreglar arboles frutales y ornamentales, ... Shrubs, Hedges, Topiary, T (Spanish Edition) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto Imanes MÃ©dicos: CÃ mo Salvar Vidas y Millones de DÃ-lares en el Cuidado de la Salud: El por quÃ© su seguro mÃ©dico deberÃ-a pagar por el Biomagnetismo MÃ©dico (Spanish Edition) Preservar la vida. De cÃ mo nuestra salud depende de la biodiversidad (Spanish Edition) ReflexologÃ-a Salud con Masajes en Los Pies (Practilibros nÂº 25) (Spanish Edition) MENOPAUSIA: Â¡TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD nÂº 13) (Spanish Edition) Artrosis & artritis: PrevenciÃ n, postura, reeducaciÃ n y ejercicios (Bicolor) (Salud nÂº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)