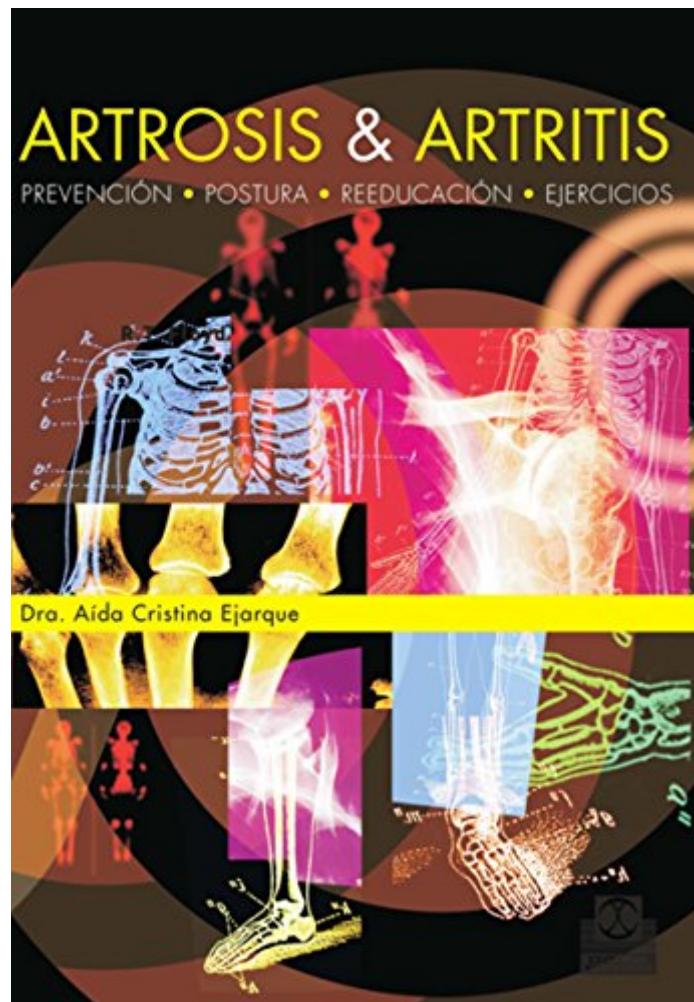


The book was found

Artrosis & Artritis: PrevenciÃ³n, Postura, ReeducaciÃ³n Y Ejercicios (Bicolor) (Salud NÂ° 1) (Spanish Edition)



Synopsis

El movimiento, la relajaciÃ³n y el equilibrio muscular son recursos insustituibles contra la artrosis y la artritis reumatoidea, ya que mejoran los sÃ-ntomas o previenen su apariciÃ³n. La terapia por el movimiento le ayudarÃ¡ a adquirir y mantener una buena postura que le permitirÃ¡ gozar de movilidad plena, equilibrio muscular, una adecuada elongaciÃ³n y una musculatura fuerte. El libro presenta dos rutinas de trabajo corporal, la primera dedicada a la prevenciÃ³n y mejora de los sÃ-ntomas de la artrosis y la segunda estÃ¡ diseÃ±ada para aquellas personas que padecen artritis reumatoidea. Cada una de las sesiones se centra en una regiÃ³n del cuerpo para trabajar, con la mayor amplitud posible, todos sus mÃºsculos y, asÃ©, aprender a realizar adecuadamente los movimientos sin compensarlos con mÃºsculos que no corresponden usar. El lector encontrará que cada ejercicio se ilustra paso a paso, poniendo especial Ã©nfasis en la correcciÃ³n de la postura y los errores mÃ¡s frecuentes.

AÃ±a Cristina Ejarque. EstudiÃ³ Medicina y CinesiologÃ-a en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Es especialista en ReumatologÃ-a y se dedica especialmente a la rehabilitaciÃ³n neurolÃ³gica y a la reeducaciÃ³n postural. TambiÃ©n es docente de Medicina Interna para alumnos de la Unidad Docente Hospitalaria de las Universidades de Buenos Aires (UBA) y de El Salvador (USAL).

Book Information

File Size: 37082 KB

Print Length: 326 pages

Publisher: Paidotribo S.L.; 1 edition (July 18, 2011)

Publication Date: July 18, 2011

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH342KW

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #2,071,798 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #39
in Books > Libros en espaÃ±ol > Medicina > Especialidades > CirugÃƒÂa #106 in Kindle Store > Kindle eBooks > Medical eBooks > Specialties > Surgery > Vascular #398 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades

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

Artrosis & artritis: PrevenciÃ n, postura, reeducaciÃ n y ejercicios (Bicolor) (Salud nÂº 1) (Spanish Edition) Sotai: ReeducaciÃ n postural integral (Salud nÂº 1) (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) Su Boca es Clave para su Salud: Ponga atenciÃ n a sus dientes para prevenir, curar o aliviar artritis, cÃ¡ncer, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crÃ nicas. (Spanish Edition) La Muerte lo Acecha en su Boca: Ponga AtenciÃ n a sus dientes para Prevenir y Curar CÃ¡ncer, Diabetes, Enfermedades del CorazÃ n, Artritis, y otros Problemas de Salud. (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nÂº 12) (Spanish Edition) La artrosis y su soluciÃ n (Plus Vitae) (Spanish Edition) MÃ©todo de exploraciÃ n del aparato locomotor y de la postura (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autism y guÃ-a de recuperaciÃ n (TÃ©cnicas disponibles de prevenciÃ n y detecciÃ n para superar el autismo nÂº 1) (Spanish Edition) Enfermedades de las articulaciones: artritis, osteoarthritis (Tratamiento natural nÂº 7) (Spanish Edition) SeÃ±ales de alerta y prevenciÃ n de la morosidad en banca (EVALUACIÃ“N Y CONTROL DE RIESGOS EN EL SECTOR FINANCIERO nÂº 8) (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prÃ cticos (Aprender... con 100 ejercicios prÃ cticos) (Spanish Edition) Aprender fÃ rmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prÃ cticos (Aprender... con 100 ejercicios prÃ cticos) (Spanish Edition) GuÃ-a PrÃ ctica de Ejercicios de TÃ©cnica para Guitarra: Ejercicios y consejos simples para desarrollar mayor rapidez, balance, fuerza e independencia de los dedos (Spanish Edition) FUNDAMENTOS DE REHABILITACION FISICA. CinesiologÃ-a del sistema musculoesqueletico (Carton-bicolor) (Spanish Edition) ReeducaciÃ n postural global: RPG. El mÃ©todo (Spanish Edition) ReeducaciÃ n funcional tras un ictus + acceso web (Spanish Edition) GUÃ•A COMPLETA DE LA NUTRICIÃ“N DEL DEPORTISTA, LA (Bicolor). (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)

[Dmca](#)