

Abdominales sin riesgo

Calais-Germain, Blandine

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470143

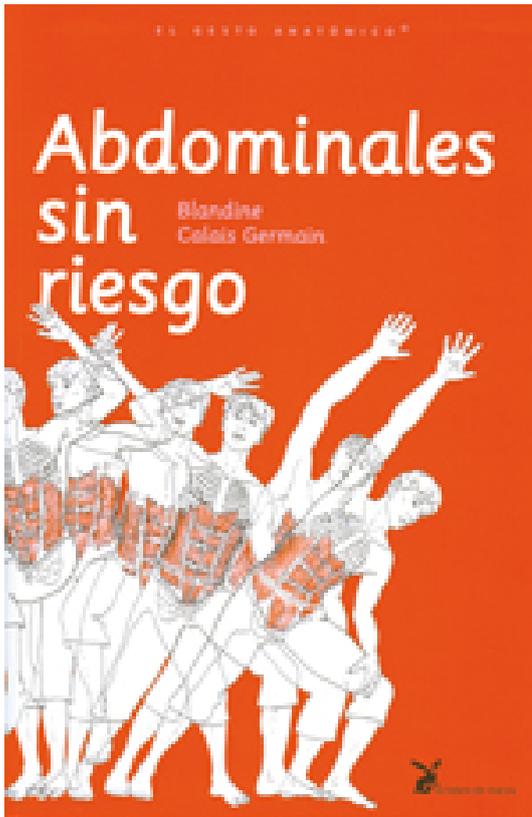
Páginas: 160

Dimensiones: 18 x 28 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 27,00 €

Coleccion: El gesto anatómico



SINOPSIS

“Los abdominales” son ejercicios que se practican habitualmente en los centros de entrenamiento corporal, casi siempre para mantener “la línea”, conservar o recuperar un vientre plano.

Sin embargo, debemos saber que utilizar exclusivamente la fuerza de los abdominales no es suficiente para conseguir un vientre plano y darle prioridad al desarrollo de estos músculos no está exento de riesgos; los abdominales ejecutados sin control o erróneamente pueden perjudicar el perineo, la pared del vientre y los discos intervertebrales.

Por otro lado, lo cierto es que cuando esta fuerza falla, resulta útil ejercitar los abdominales.

En la línea de trabajo de Blandine Calais-Germain, *Abdominales sin riesgo* propone nuevos ejercicios de abdominales, concebidos a partir de la estructura anatómica del cuerpo y respetándola. Al mismo tiempo, la obra no duda en cuestionar ciertas ideas preconcebidas referentes a estos músculos tan famosos como desconocidos.

Gracias a sus tres niveles de lectura, *Abdominales sin riesgo* expone las precauciones a tomar al practicar los ejercicios de abdominales más corriente y nos permite encontrar la mejor práctica posible en función de los resultados deseados.

En consecuencia, esta obra está dirigida a todas las personas que practican abdominales, en campos tan diversos como el yoga, la danza, el aquagim, el ...