

## Anatomía de las articulaciones

65 ejercicios para fortalecer las articulaciones y evitar lesiones

Jerome, Michael

Editorial: Librero

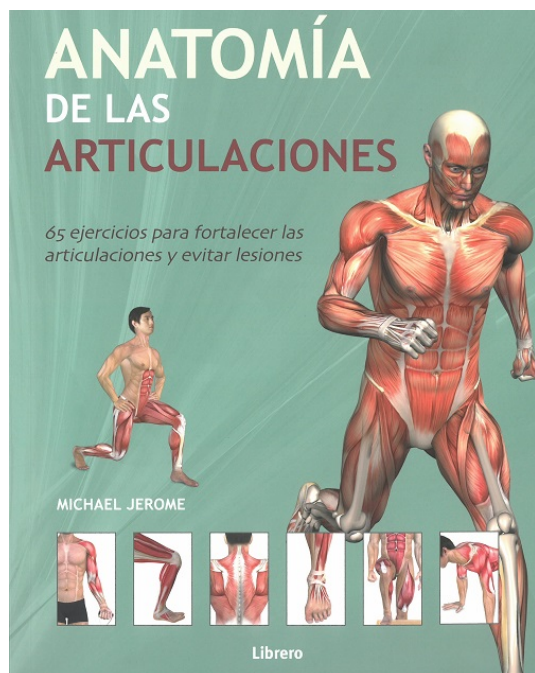
ISBN: 9789089989819

Páginas: 192

Dimensiones: 21,5 x 27,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



### SINOPSIS

Unas articulaciones fuertes y ágiles son clave para estar en forma, sea cual sea su edad. Ahora, con *Anatomía de las articulaciones* podrá poner en práctica un programa de ejercicios que lo ayudará a mover las articulaciones con facilidad. Para empezar, este libro explica cómo funcionan las articulaciones y qué hay que hacer para calmar el dolor y evitar las lesiones. A continuación, presenta una serie de tablas de ejercicios acordes a su nivel de forma física, con planes fáciles de seguir que incluyen listas de material, instrucciones paso a paso para llevar a cabo cada ejercicio, y claras ilustraciones anatómicas que destacan los músculos, los tendones y los ligamentos trabajados. *Anatomía de las articulaciones* le enseñará a incrementar poco a poco la fuerza y la estabilidad de esta parte fundamental de su anatomía.

EN ESTAS PÁGINAS ENCONTRARÁ:

\*