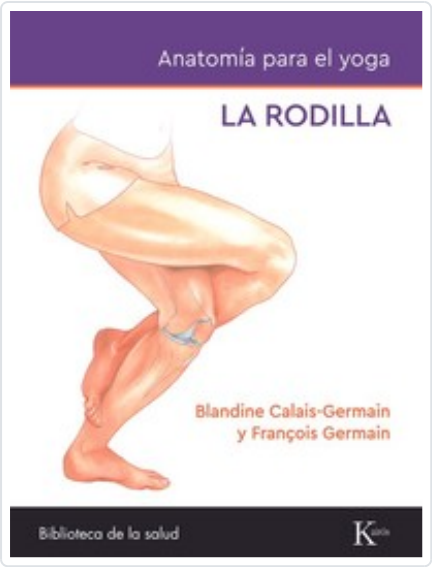
ANATOMIA PARA EL YOGA. LA RODILLA



CALAIS-GERMAIN/ GERMAIN

SINOPSIS

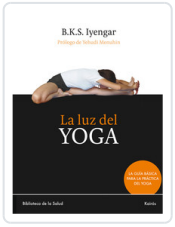
La rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Desempeña un papel central en la unión de nuestros dos principales huesos de soporte: el fémur y la tibia. Muchas posturas de yoga pueden resultar beneficiosas al fortalecer y ajustar nuestras rodillas. Sin embargo, en ocasiones, debido a la falta de información, estas pueden convertirse en un punto de tensión, excesiva presión o forzamiento. ¿Cuáles son los indicadores que nos señalan que una postura es adecuada para nuestras rodillas? ¿En qué medida los ejercicios nos permiten avanzar sin sobrecargar los ligamentos, meniscos y tendones? ¿Cuáles son las señales de advertencia que debemos interpretar para saber cuándo detenernos? Este libro ofrece una visión detallada de la anatomía de las rodillas, incluyendo los cartílagos, los meniscos, los ligamentos y los músculos. Además, explora cómo estos elementos deben trabajar en conjunto para mantener el equilibrio adecuado de las rodillas en las posturas de yoga. ...

Editorial	KAIROS (M)
Materia	LIBROS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO FISICOS
Colección	BIBLIOTECA SALUD
EAN	9788411212434
Status	Disponible
Páginas	222
Tamaño	185x245x13 mm.
Peso	597
Precio (Imp. inc.)	26,00€
Fecha de lanzamiento	01/05/2024

Títulos relacionados



ARTE DEL YOGA, EL
IYENGAR, B.K.S.



LUZ DEL YOGA, LA
IYENGAR, B.K.S.



CEREBRO DIVIDIDO. MANERAS DE PRESTAR ATENCION Y CONSTRUIR E
MCGILCHRIST, IAIN