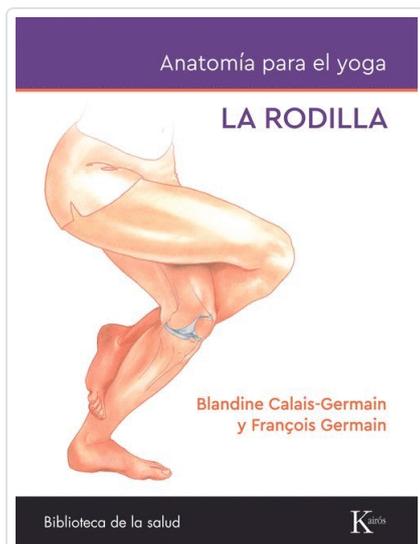


# RODILLA. ANATOMÍA PARA EL YOGA

Calais-Germain, Blandine ; Germain, François



## 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....



<b>Editorial</b>	KAIROS
<b>Materia</b>	BIENESTAR Y SALUD
<b>EAN</b>	9788411212434
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	222
<b>Tamaño</b>	245x185x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	26,00€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	24/04/2024