chinesport@chinesport.it
Tel. +39 0432 621621
Fax +39 0432 621620

VAI ALLA SCHEDA ONLINE: https://chinesport.wi-staging.it/go/01948/?_locale=it

01948 MANUALE MAL DI SCHIENA

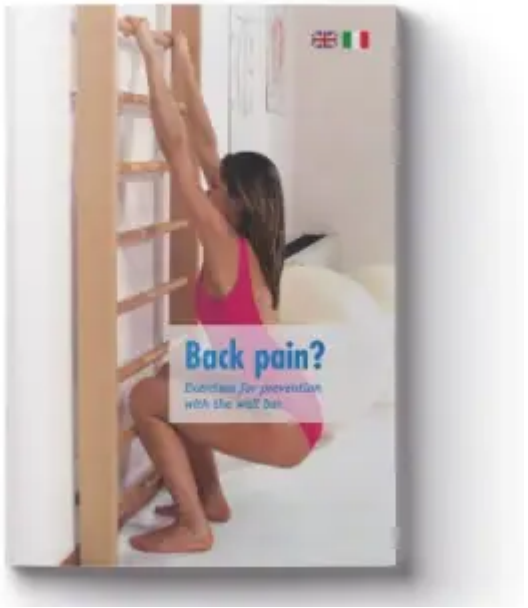
Manuale di esercizi per la prevenzione del mal di schiena con la spalliera. Stampato in Maggio 2016; 20 pagine; Edizione italiana.

Manuale di esercizi con la spalliera, specifici per la prevenzione del mal di schiena, sviluppato in collaborazione con medici e specialisti.
Contiene 37 esercizi, semplici e di estrema utilità, corredati da immagini e note esplicative.

Lingua: Italiano

Il manuale è suddiviso in quattro capitoli:

- Riscaldamento (10 esercizi)
- Postura (1 esercizio)
- Esercizi (21 esercizi)
- Defaticamento (5 esercizi)



back_pain_front_cover

Nota: è disponibile anche un DVD complementare, contenente tutte le sequenze degli esercizi proposti - cod. 04560.DVD

Questo documento rientra nel programma



Altre immagini dell’articolo



r2a-riscaldamento



a-postura



6a-esercizi



6b-esercizi

chinesport@chinesport.it
Tel. +39 0432 621621
Fax +39 0432 621620



d1