

Ejercicios PRÁCTICOS y SENCILLOS para una vida activa.

FEBRERO 2024

EJERCICIOS SENCILLOS PARA REALIZAR EN TU PROPIA MESA DE TRABAJO

Ponte en forma sin moverte de tu silla es un libro de ejercicios básicos ideal para todas aquellas personas que trabajan sentadas o que tienen problemas de movilidad. Todos los ejercicios se realizan sentados o con la silla como elemento de apoyo, y su objetivo no es otro que fortalecer y estirar partes específicas del cuerpo, de los pies a la cabeza.

En sus páginas encontrarás:

- Instrucciones paso a paso para ejercitar todo el cuerpo.
- Ilustraciones sencillas para que puedas realizar fácilmente cada ejercicio.
- Consejos sobre cómo sentarse con una buena postura.
- Técnicas de respiración para ayudarte a relajar y a reducir la tensión.

Ponte en forma sin moverte de tu silla no solo contiene ejercicios que se centran en fortalecer y estirar tus músculos, también promueve otros hábitos saludables, como una respiración más profunda y concentrada.

«El oficinista medio pasa entre cuatro y nueve horas diarias en su escritorio. Estar sentado mucho tiempo puede provocar problemas de salud tales como rigidez muscular, tensión en los hombros, dolor de espalda y calambres en las piernas, que pueden acabar pasando factura a tu salud física y mental. Encontrar formas que te ayuden a moverte puede marcar una gran diferencia y, gracias a este libro, permanecer sentado no significa que tengas que adoptar una actitud sedentaria durante todo el día. Sigue leyendo para descubrir ejercicios que se centran en fortalecer y estirar partes específicas de tu cuerpo con el fin de ayudar a minimizar la rigidez muscular y mejorar tu movilidad.

Intenta convertir estos ejercicios y estiramientos en un hábito. Si los practicas todos los días, además de los ejercicios diarios recomendados por las autoridades sanitarias, se convertirán en algo natural.»

NOVEDAD DEPORTE Y FITNESS

ISBN: 9788419870124

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **13,5 x 21,5 cm**

Págs: **128**

Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **12,45 € | 12,95 €**

IBIC: **VFMG**

Palabras clave: **ejercicio sentado, ponerse en forma, teletrabajo, ejercicio físico, deporte, vida activa, fortalecer tu cuerpo**



Autora

Taylor Spencer es una apasionada de la salud y el bienestar, por ello se ha especializado en libros de ejercicio físico e, incluso, de alimentación. Con su sencillo y motivador enfoque ha conseguido que muchos lectores se pongan manos a la obra y mejoren su salud mediante el ejercicio físico.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un libro ideal para todas aquellas personas que trabajan sentadas o que tienen problemas de movilidad.
- Contiene ejercicios que se centran en fortalecer y estirar partes específicas de tu cuerpo con el fin de ayudar a minimizar la rigidez muscular y mejorar tu movilidad.
- Dirigido a personas que pasan entre cuatro y nueve horas diarias en su escritorio.
- Estar sentado mucho tiempo puede provocar problemas de salud tales como rigidez muscular, tensión en los hombros, dolor de espalda y calambres en las piernas.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

