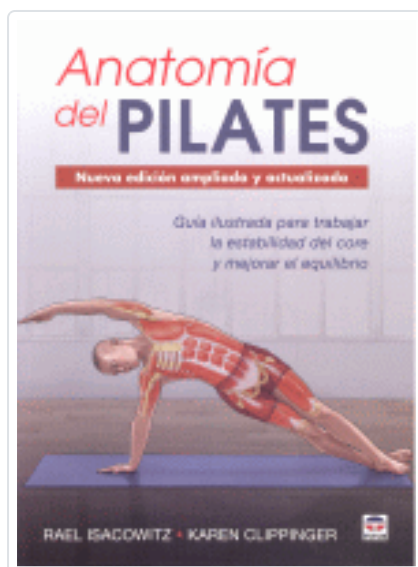


ANATOMIA DEL PILATES N/EEA



ISACOWITZ / CLIPPINGER

SINOPSIS

Pilates como nunca antes lo habías visto Este libro es pilates en estado puro, como nunca antes lo habías visto. Con sus detalladas descripciones, instrucciones paso a paso y 46 ejercicios principales extraordinariamente bien ilustrados, esta nueva edición ampliada y actualizada te ayudará a profundizar en determinadas regiones corporales para estirar, fortalecer y coordinar con precisión músculos específicos. Comprueba qué músculos se activan, y cómo la respiración, la alineación y el movimiento guardan una estrecha relación entre sí, mientras trabajas para tonificar el cuerpo, estabilizar el core, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad. En la sección 'Personalizar la práctica' de cada uno de los 46 ejercicios descubrirás cómo variar el trabajo y adaptar las sesiones de ejercicios a fin de satisfacer tus necesidades particulares. En esta sección, las modificaciones propuestas hacen cada ejercicio más accesible para todos; las variantes proporcionan modificaciones a los ejercicios, y las progresiones añaden dificultad a los ejercicios y sirven como valiosos pasos intermedios en tu trayecto hacia una práctica más avanzada del pilates. Asimismo, se incluyen técnicas de respiración, concentración y conciencia de uno mismo que permiten disfrutar de una singular experiencia del ejercicio que mejora el cuerpo y la mente. ...



Editorial EDICIONES TUTOR, S.A.

Materia PILATES-GIMNASIA-
FORMA FISICA-
BIENESTAR-MASAJE

Colección PILATES

EAN 9788416676958

Status Disponible

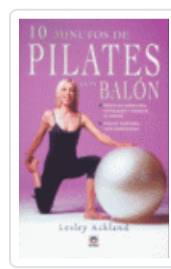
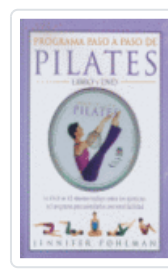
Páginas 272

Tamaño 195x265x mm.

Peso 925

Precio (Imp.
inc.) 35,00€Fecha de
lanzamiento 07/09/2020

Títulos relacionados

15 MINUTOS DE
PILATES 7/E
ACKLAND, LESLEYPILATES PARA
TODOS 5/E
AUSTIN, DENISE10 MINUTOS DE
PILATES CON
BALÓN
ACKLAND, LESLEYPROGRAMA PASO
A PASO DE
PILATES (LIBRO Y
DVD)
POHLMAN, JENNIFER