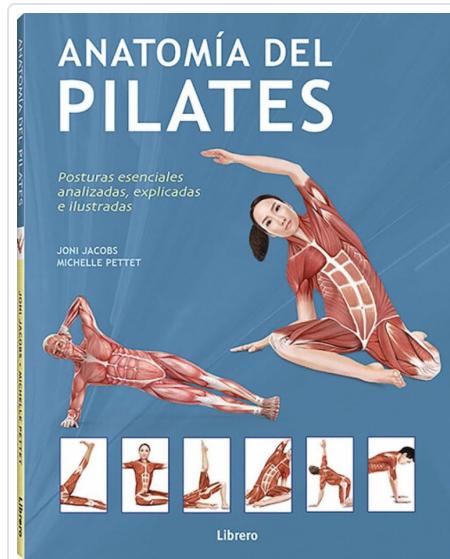


## ANATOMIA DEL PILATES



BARNESLEY, ANNA

### SINOPSIS

Una guía imprescindible para profesores de pilates, tanto en formación como con experiencia, que deseen ampliar o refrescar sus conocimientos de anatomía, así como para entusiastas del método que quieran profundizar en su práctica. Anatomía del pilates combina detalladas ilustraciones anatómicas a todo color con explicaciones expertas e instrucciones paso a paso, por lo que constituye un recurso de aprendizaje único y valioso.

Este manual accesible y práctico comienza con una introducción a la anatomía humana, seguida de un recorrido por los orígenes y la historia del pilates, su evolución y sus principios básicos. También incluye una presentación de los accesorios y los aparatos que suelen utilizarse en los ejercicios.

La parte principal del libro analiza en profundidad 25 ejercicios clásicos de pilates,

ofreciendo desde instrucciones paso a paso para alcanzar la postura óptima hasta un análisis detallado de la actividad muscular, junto con impresionantes ilustraciones

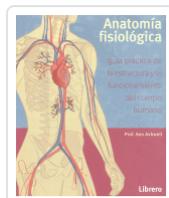
anatómicas que revelan claramente lo que ocurre en el cuerpo durante cada movimiento.

Visualizar y entender qué músculos se activan en cada ejercicio no solo enriquecerá sus conocimientos sobre la anatomía del cuerpo humano, sino que también mejorará la eficacia y los resultados de su práctica de pilates....



Editorial	LIBRERO IBP
Materia	ANATOMIA
Colección	ANATOMIA-MEDICINA-SALUD
EAN	9789464990270
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	275x215x14 mm.
Peso	570
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Fecha de lanzamiento	23/05/2025

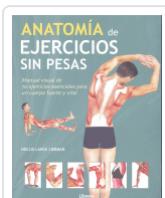
### Títulos relacionados



ANATOMIA  
FISIOLOGICA  
ASHWELL, KEN



ANATOMIA DEL  
CUERPO EN  
MOVIMIENTO  
BREWER, JOHN



ANATOMIA DE  
EJERCICIOS SIN  
PESAS  
LANCE LIEBMAN,  
HOLLIS



ANATOMIA DEL  
CORAZON  
JEROME, MICHAEL