

Manual De Pilates.

[DOWNLOAD HERE](#)

Con el mtodo Pilates te movers con mayor facilidad y podrs prevenir lesiones, ya que: Ayuda a aliviar los dolores de espalda. Mejora la movilidad de las articulaciones. Mejora la postura y alineacin del cuerpo. Reduce el malestar causado por un estilo de vida sedentario. Aumenta la conciencia corporal. En este libro se profundiza en los movimientos, introducidos en el Manual de Pilates suelo bsico, y se incorpora el trabajo con implementos (fitball, flexiband, circle, miniball, baln medicinal, pica, etc.). Los implementos introducen mayores variaciones en los ejercicios y posibilitan adaptar la prctica a personas con diferentes caractersticas, patologas, edades, etc. El lector encontrar desarrollado un gran repertorio de ejercicios con diversas variaciones segn el implemento empleado. Tambin se proponen, a modo de clase ejemplo, algunas sesiones estndar que muestran cmo combinar los ejercicios. EAN/ISBN : 9788499101286
Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Fernndez, Ruth - Moral Gonzlez, Susana - Paredes, Pablo

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Manual De Pilates.](#)

[Manual Completo De Pilates Suelo. \(Color\)](#)