



black, madeline

Patrones de movimiento

Se puede sanar el cuerpo a través del movimiento, y para mejorar su potencial es fundamental comprender su diseño y conocer en profundidad cómo funciona.

Patrones de movimiento nos ofrece un enfoque del entrenamiento físico que combina los últimos avances científicos e integra los sistemas de movimiento de pilates, yoga, Gyrotonic® y otras disciplinas. La obra describe las complejas conexiones que existen en la musculatura, las fascias y las articulaciones, y sus implicaciones en la reeducación del movimiento y la sanación.

Cada capítulo se centra en un área del cuerpo y también examina su relación con el resto de las zonas. Los ejercicios se presentan como un apoyo para el entrenamiento de todo el cuerpo, y se proponen técnicas alternativas utilizando pelotas, rodillos y esterillas, entre otros, para aquellos que no tienen acceso a la equipación de pilates. Cada apartado de ejercicios incluye consejos claros y concisos, así como notas para el profesional con información ampliada, fuentes para las diferentes técnicas descritas y consejos útiles para llevar la práctica a un nivel superior.

Este libro, lujosamente ilustrado, ofrece a los profesionales la formación y la práctica necesarias para avanzar en el trabajo y...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Pilates
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	344
Mida	275x210x mm.
Pes	1090
Idioma	Español
Tema	Bellas artes y manualidades
EAN	9788499107288
PVP	25,50 €
PVP sense IVA	24,52 €



9788499107288