



Larkam, Elizabeth

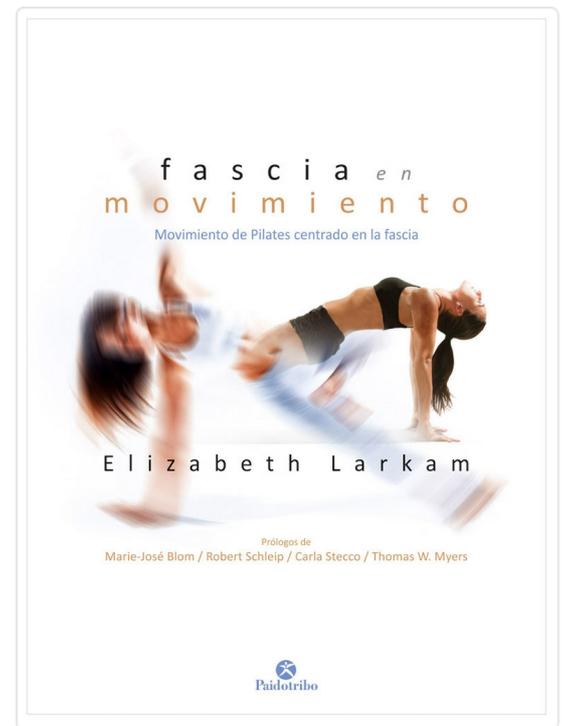
Fascia en movimiento

Fascia en movimiento es una guía completa del movimiento de Pilates centrado en la fascia y es un libro revolucionario que se inspira en las publicaciones más significativas de la investigación de la fascia. Los criterios de movimiento centrado en la fascia se interrelacionan con los principios de Pilates para proporcionar una perspectiva exclusiva y en profundidad del repertorio de ejercicios de suelo (esterilla) desarrollado por el equipo de Joseph H. Pilates.

En el Apartado 1, ¿Teoría y práctica?, se explora el órgano de comunicación neuromiofascial que ilumina los ejercicios de suelo de J. H. Pilates y los ejercicios con los aparatos: Reformer, silla, trapecio y barril. Además, a partir de la intersección entre investigación y la práctica del movimiento germina un sistema integral de ejercicios centrados en la fascia, realizados en el suelo y en aparatos.

El Apartado 2 incluye las aplicaciones especializadas que proporcionan las perspectivas del movimiento a partir de la fascia en el buen envejecimiento, las adaptaciones de la postura en las interconexiones de bloqueo, el reemplazo de cadera y rodilla y la marcha eficiente.

Los 14 capítulos están ampliamente ilustrados con fotografías a todo color y tablas que p...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Pilates
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	376
Mida	275x210x mm.
Pes	1310
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499107653
PVP	34,50 €
PVP sense IVA	33,17 €



9788499107653