



Herman, Ellie

## Pilates con accesorios. Rodillo, banda elástica, círculo mágico, pelota

Los ejercicios de pilates, acompañados con accesorios, permiten una rutina de trabajo más intensa y variada. Con las bandas elásticas se aumenta la resistencia, los rodillos permiten trabajar la estabilidad, las pelotas pequeñas facilitan el trabajo con los muslos... Además, se aumenta el equilibrio, se relajan tensiones y se alivia el dolor. Cada movimiento se explica con claridad y con secuencias fotográficas que muestran en detalle la ejecución de los ejercicios. También se desarrollan programas especiales para la recuperación de lesiones y problemas crónicos. Los niveles de ejercicios están pensados para aprender el método pilates con una progresión natural para el cuerpo y evitar lesiones.



Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	140
Tamaño	275x210x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199018
PVP	21,90 €
PVP sin IVA	21,06 €



9788480199018