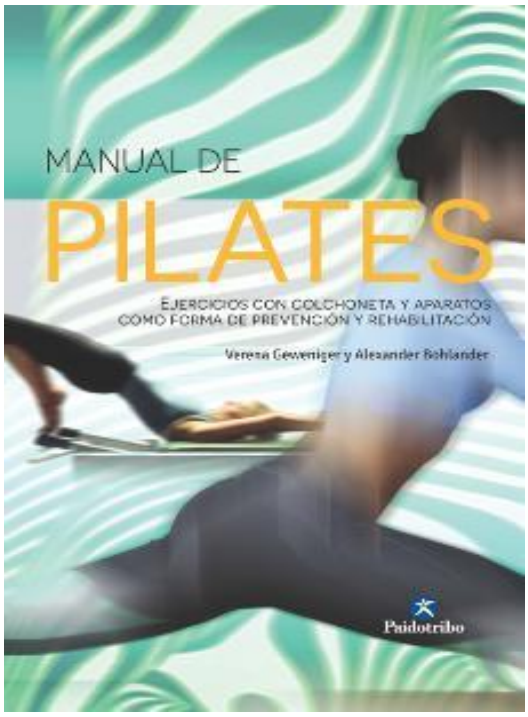

geweniger, verena

Manual pilates (Cartoné + color)

Joe Pilates promovía la ejecución de los patrones motores desde el interior hacia el exterior. Desarrolló un método de entrenamiento con fundamento con el que los usuarios y pacientes recuperaran su fuerza interior y exterior y su autoconfianza.

Este libro transmite el conocimiento de muchos terapeutas, entrenadores, bailarines, etc. y ofrece al lector una ingente variedad de modelos para poner en práctica. En ella se explica con detalle cómo desarrolló Joe Pilates su método, especificando los movimientos corporales, la concentración durante la respiración, el establecimiento del centro corporal, la precisión y el desarrollo musculotendinoso.

El Manual de pilates. Ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación es la primera guía práctica para la formación en el entrenamiento del pilates. Tanto para fisioterapeutas, profesores de educación física y entrenadores, los autores ponen a disposición del lector la documentación y la descripción de la base del método pilates tradicional y de las nuevas ideas basadas en las ciencias del deporte y la quinesiología.

Las bases metodológicas del entrenamiento se combinan con el análisis y con los ejercicios en sí mismos, facilitando su comprensión...

Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Páginas	328
Tamaño	275x210x mm.
Peso	1340
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105413
PVP	28,50 €
PVP sin IVA	27,40 €

9788499105413