



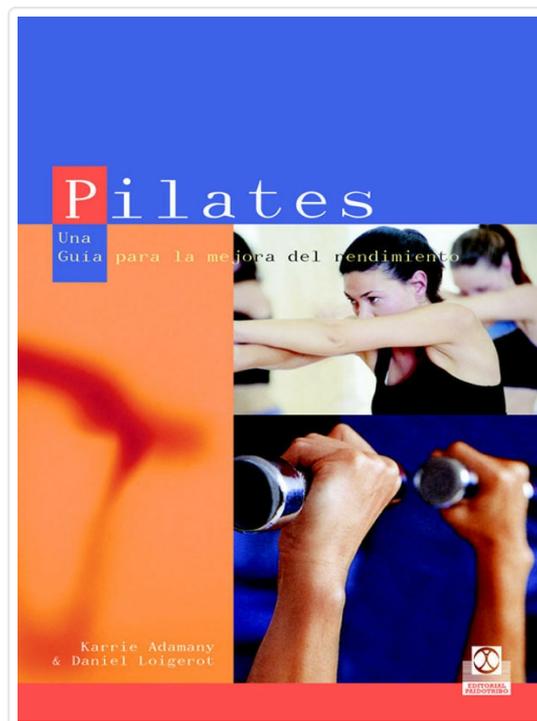
Adamany, Karrie

## Pilates. Una guía para la mejora del rendimiento

Pilates es un método seguro y efectivo que aporta los beneficios de los estiramientos, la fuerza y el control; asimismo, los efectos regenerativos que proporciona lo convierte en un método idóneo para todo tipo de práctica deportiva.

Con Pilates. Una guía para la mejora del rendimiento aprenderá el modo de alcanzar una forma física con una confianza renovada en sus habilidades, mejorar su físico y reforzar su rendimiento, sea cual sea su deporte o nivel.

Con más de 200 fotografías, el libro incluye la rutina tradicional de Pilates así como el entrenamiento específico para golf, deportes de raqueta, natación, ciclismo y esquí, dando especial atención a los grupos musculares y a las lesiones más comunes asociadas con cada uno de los deportes.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	324
Neurria	150x215x mm.
Pisua	490
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198639
PVP	14,90 €
PVP,BEZik gabe	14,33 €



9788480198639