



PAREDES ORTIZ,P; Paredes Ortiz, Pablo

Manual de pilates. Suelo básico (Color) - Libro+DVD-

Con el método Pilates te podrás mover con mayor facilidad y prevenir lesiones, pues:

Ayuda a aliviar los dolores de espalda.

Mejora la movilidad de las articulaciones.

Mejora la postura y alineación del cuerpo.

Reduce el malestar causado por un estilo de vida sedentario.

Aumenta la conciencia corporal.

Indicado para cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, el método Pilates tonifica globalmente todo el cuerpo y al mismo tiempo se consigue una postura correcta.

Este manual introduce los fundamentos del método Pilates para realizar una práctica correcta y adaptada a las necesidades de cada persona. En la primera parte del libro se presentan los conceptos teóricos que permitirán abordar con éxito los ejercicios de la segunda. Asimismo, se desarrollan sesiones tipo que sirven como ejemplo de progresión en la práctica.

Pablo Paredes tiene una amplia formación en España y en EE.UU. y una gran experiencia en personalizar



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	208
Neurria	275x210x mm.
Pisua	740
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199131
PVP	22,50 €
PVP,BEZik gabe	21,63 €



9788480199131