



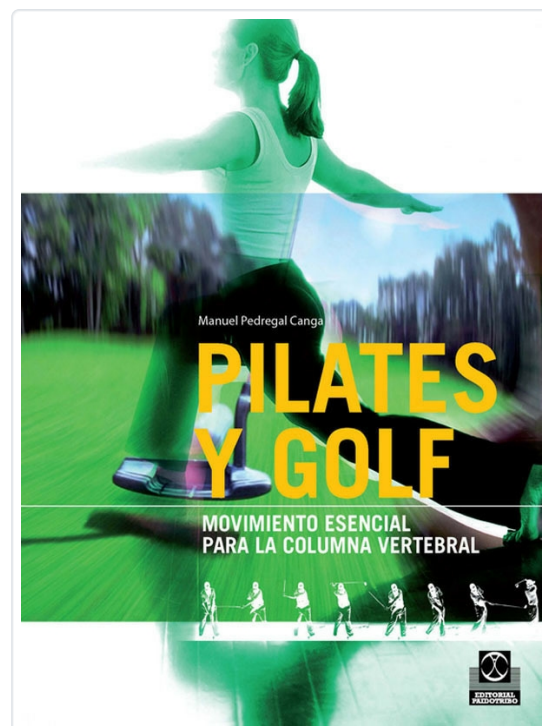
Pedregal Canga, Manuel

Pilates y golf. Movimiento esencial para la columna vertebral (Bicolor)

El trabajo de Pilates complementa la preparación de un golfista trabajando la fluidez, el control, la precisión y la respiración, principios básicos que en la práctica son protagonistas en cada swing. Todos los ejercicios que se presentan en este libro tratan sobre cómo dotar a tu cuerpo de instrumentos que le permitan conseguir mayores amplitudes de movimientos que se reviertan en un swing notablemente más potente.

El libro presenta un primer programa básico que te permitirá crear una base sólida desde la cual podrás desarrollar las cualidades físicas específicas para la práctica del golf y a continuación un programa específico para desarrollar e incrementar tus cualidades como golfista. Asimismo se desarrolla un programa de entrenamiento específico para el jugador sénior.

Manuel Pedregal Canga es cinturón negro 5º Dan de karate; propietario y director de Pilates Oviedo, ha sido certificado por las escuelas de Pilates Polestar Pilates y Body Intelligence. También ha cursado estudios sobre el método Mézières y Osteopatía.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	220
Neurria	210x275x mm.
Pisua	780
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100104
PVP	22,50 €
PVP,BEZik gabe	21,63 €



9788499100104