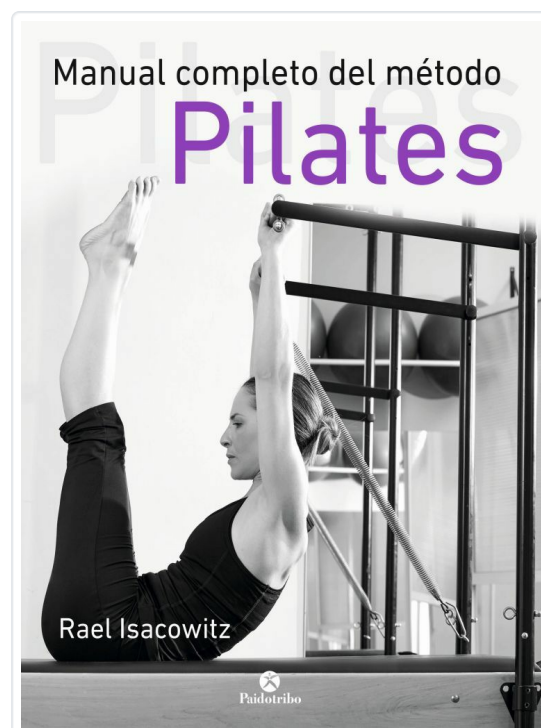




Isacowitz, Rael

Manual completo del método pilates

El método Pilates se ha incorporado a la corriente dominante del mundo del fitness, del entrenamiento deportivo e incluso de los tratamientos terapéuticos al ofrecer un sistema que puede mejorar cualquier aspecto de la vida, ya que aporta soluciones adaptadas a todas las necesidades, desde las de personas con movilidad limitada hasta las de deportistas de élite. Dirigido tanto a aquellos que enseñan Pilates como a los que lo practican, esta segunda edición del Manual completo del método Pilates aborda el método en su totalidad, haciendo hincapié en el repertorio y en la forma de acometer los ejercicios por medio de su presentación, descripción y análisis. También se incluye un apartado sobre la respiración, uno de sus pilares básicos, y se sugiere un patrón respiratorio para cada ejercicio. La obra nos guía a través de una serie de ejercicios, desde el nivel básico, pasando por el intermedio, hasta llegar al nivel avanzado, organizados de forma práctica: cada capítulo corresponde a un aparato diferente, y dentro de cada capítulo, los ejercicios se organizan en bloques basados en las regiones del cuerpo y en la función de ciertos grupos musculares. Con más de 200 ejercicios y más de 50 variaciones, este libro constituye el manual m...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	432
Neurria	210x275x mm.
Pisua	1200
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105352
PVP	52,50 €
PVP,BEZik gabe	50,48 €



9788499105352