

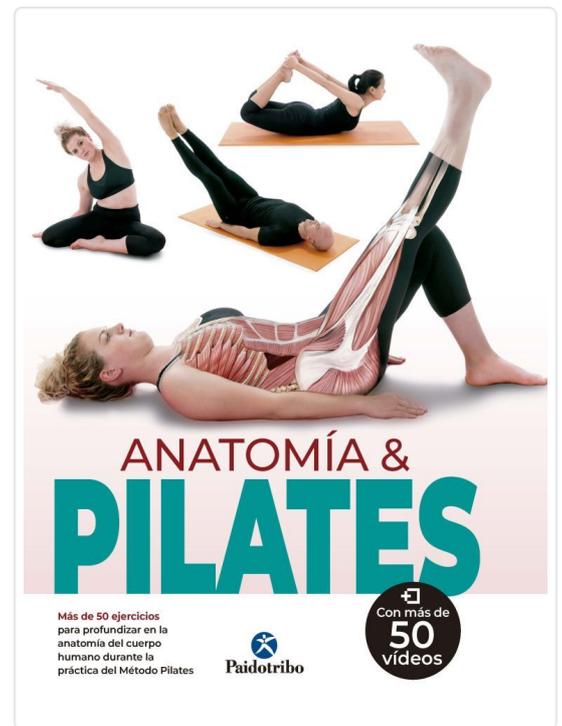


Perelló, Carmen

## Anatomía & pilates (Color)

El Método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico que proporciona fuerza muscular, flexibilidad, coordinación, equilibrio y control del cuerpo mediante el movimiento. Está indicado para personas de todas las edades, con independencia de su condición física, que quieran mejorar su calidad de vida. Este libro constituye una guía indispensable, y muy completa, para conocer el Método y comprender el funcionamiento del cuerpo humano a nivel anatómico durante la práctica de los ejercicios.

Profusamente ilustrado con fotografías paso a paso y dibujos anatómicos en color, instruye de forma sencilla y clara sobre cómo realizar los ejercicios de manera correcta y qué precauciones conviene tomar para obtener el máximo rendimiento de nuestra práctica. Está dividido en dos grandes bloques: en el primero se explica el origen del Método Pilates y en qué se fundamenta; y en el segundo se abordan los ejercicios organizados por niveles de dificultad, siempre acompañados de indicaciones precisas para coordinar el movimiento con la respiración.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Pilates
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	160
Neurria	210x275x mm.
Pisua	630
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499107479
PVP	36,90 €
PVP,BEZik gabe	35,48 €



9788499107479