



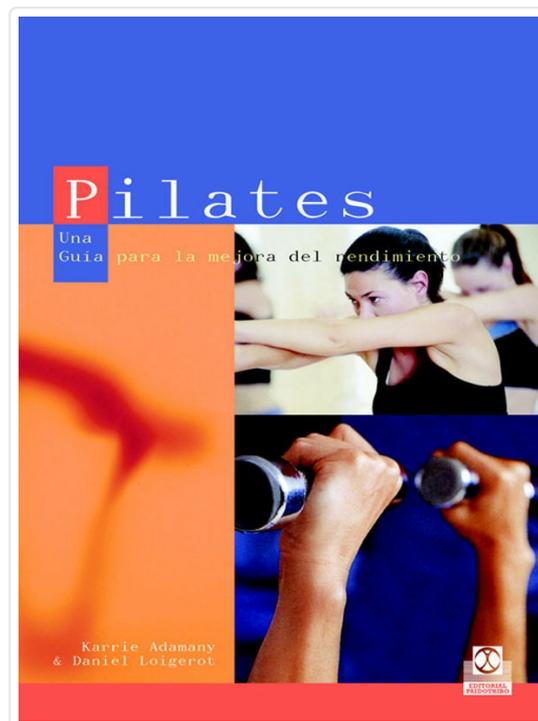
Adamany, Karrie

## 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.



Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	324
Tamaño	150x215x mm.
Peso	490
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198639
PVP	14,90 €
PVP sen IVE	14,33 €



9788480198639