

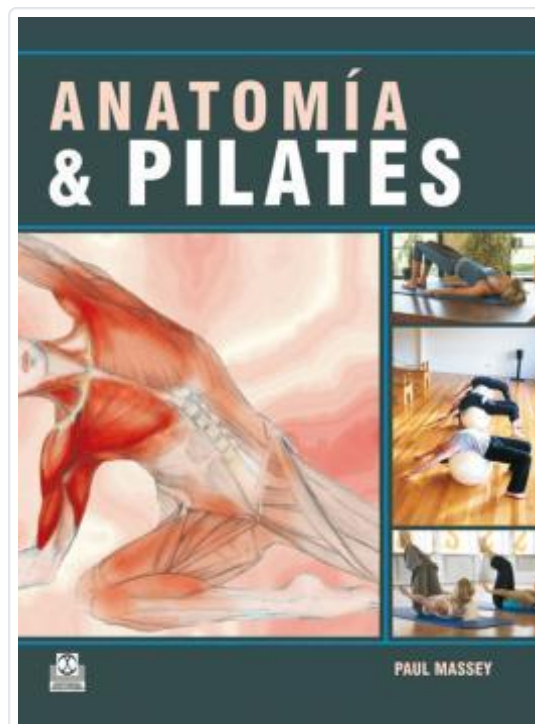


MASSEY, PAUL

Anatomía & pilates (color)

El método Pilates es un sistema de ejercicio concebido para la práctica de estiramientos y para fortalecer el cuerpo haciendo hincapié en el equilibrio, el alineamiento, un ritmo respiratorio correcto y la estabilidad del tronco. Fisioterapeutas, osteópatas y médicos de cabecera recomiendan este método sencillo y sin impactos como una de las formas de ejercicio más seguras, ideal para prevenir lesiones, para la rehabilitación y para la salud física general. El método Pilates es beneficioso para todo el mundo sin importar la edad ni el nivel de forma física.

Anatomía & Pilates permite al lector adentrarse en el cuerpo humano para saber con exactitud lo que ocurre en los músculos y articulaciones durante los ejercicios de Pilates. El núcleo del libro se compone de 150 ilustraciones a todo color donde aparecen los músculos que se estiran y fortalecen por medio de 40 ejercicios clásicos, así como información sobre anatomía, la técnica de ejecución, la respiración,



Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	156
Tamaño	275x210x mm.
Peso	570
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499100234
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €



9788499100234