



Herman, Ellie

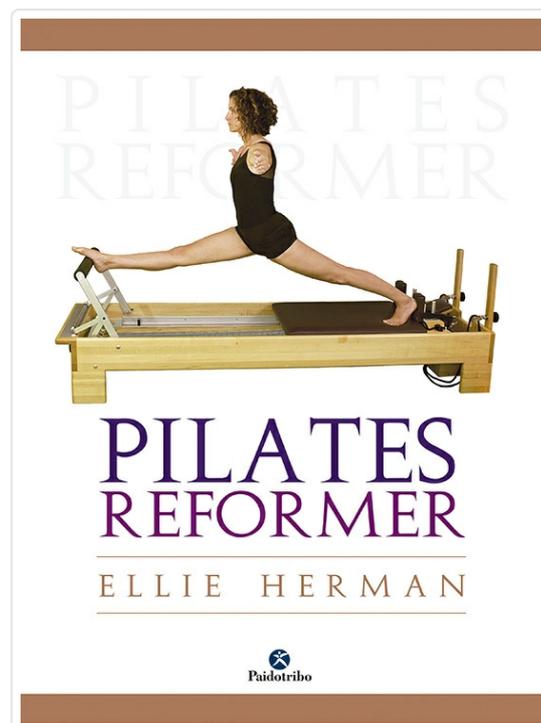
Pilates reformer

Es probable que el Reformer sea la máquina más conocida dentro del equipamiento de Pilates. Además de ser divertido de usar, su repertorio de ejercicios es el más amplio y el más versátil.

En este libro, tanto los entrenadores y profesionales del mundo del fitness como los aficionados que quieran obtener mayor comprensión de los ejercicios que practican, tienen en sus manos una guía completa que presenta el repertorio clásico de Pilates sobre Reformer, junto con algunas variantes originales desarrolladas por Ellie Herman y su equipo de instructores a lo largo de los últimos 15 años. En este manual, encontrará, entre otros:

- plantillas con las series de ejercicios por niveles
- introducción a los conceptos más importantes de Pilates
- descripciones detalladas de más de 100 ejercicios para Reformer
- indicaciones sobre patrón respiratorio y alineación en cada ejercicio
- beneficios y contraindicaciones
- fotografías ilustrativas paso a paso
- aplicaciones para la rehabilitación

Ellie Herman, instructora de Pilates durante más de 15 años, sigue esforzándose en profundizar en los medios para devolver al cuerpo el equilibrio perdido. Ex bailarina y coreógrafa, dirige multitud de studios de Pilates,...



Editorial	Paidotribo
Colección	Pilates
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	202
Tamaño	210x275x mm.
Peso	650
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499100364
PVP	31,50 €
PVP sen IVE	30,29 €



9788499100364