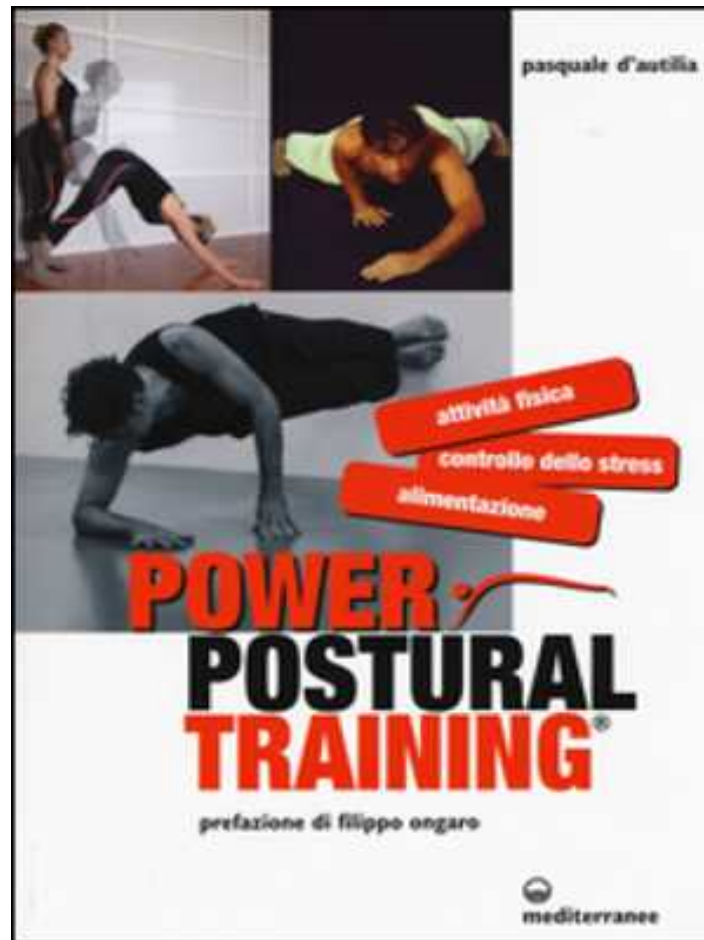


Power postural training PDF

Pasquale D'Autilia



Questo è solo un estratto dal libro di Power postural training. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Pasquale D'Autilia
ISBN-10: 9788827226780
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2390 KB

DESCRIZIONE

Il Power Postural Training® è una metodica d'allenamento elaborata dal dottor D'Autilia che trae origine da diverse discipline. Subisce, infatti, l'influenza delle arti marziali, del qi gong, dello yoga (per le tecniche di respirazione), del Pilates (per alcuni validi esercizi a corpo libero), della ginnastica posturale e di molti esercizi a carico naturale, abbinati a esercizi di sliding stretching. Si pratica a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi - come il Meme®, un disco collegato a una banda elastica che consente fluidità e dinamicità agli esercizi senza che essi vengano interrotti per passare da un movimento al successivo, come spesso accade negli allenamenti tradizionali - perciò può essere praticato anche in ambiente casalingo. Prefazione di Filippo Ongaro.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Posture encompasses everything from our feet to our head. Making sure all your limbs are in the Living with bad posture can be a dangerous thing. The muscle and ligament imbalances that result...

Dopo una leggera corsa, e degli esercizi per il collo, la metodica di riscaldamento da utilizzarsi nelle lezioni di Power Postural Training prevede...

Il Power Postural Training Dr. D'Autilia® è una metodica per... See more of Dr. Pasquale D'Autilia - Power Postural Training on Facebook.

POWER POSTURAL TRAINING

[Leggi di più ...](#)