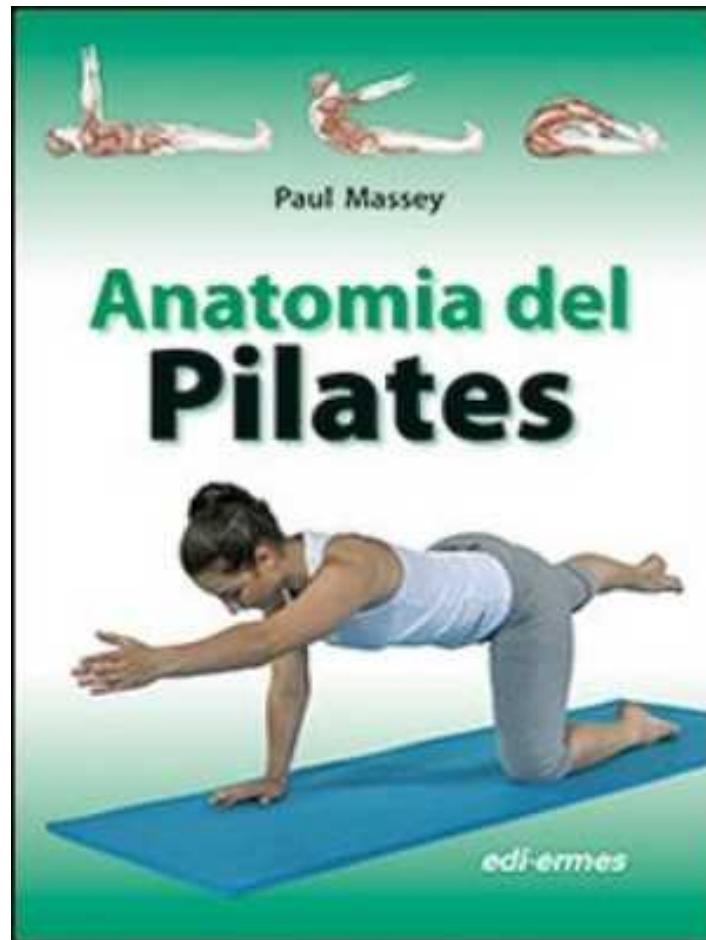


Anatomia del pilates PDF

Paul Massey



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia del pilates. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Paul Massey
ISBN-10: 9788870513509
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4991 KB

DESCRIZIONE

Il Pilates è un metodo di esercizio fisico ideato per distendere e rinforzare il corpo e che dà evidenza a fattori quali l'equilibrio, l'allineamento, l'esatta respirazione e la stabilità del centro (core). Si tratta di un metodo semplice e a basso impatto, raccomandato come una delle forme più sicure di esercizio fisico, ideale per prevenire lesioni, per la riabilitazione e per la salute in generale. Il metodo Pilates può produrre benefici effetti su chiunque, indipendentemente dall'età e dal livello di forma fisica del praticante. Anatomia del Pilates dimostra l'attività di ciascun muscolo e delle varie articolazioni durante un esercizio di Pilates. Il fulcro del libro è costituito da 150 illustrazioni a colori che mostrano i muscoli durante le fasi di allungamento e di rinforzo attraverso i 40 esercizi classici del metodo Pilates; le immagini sono corredate da nozioni di anatomia, informazioni sulla tecnica da adottare e sulla respirazione, errori da evitare e altro ancora. E' una guida accessibile e autorevole destinata agli istruttori del metodo Pilates, ai professionisti della riabilitazione e ai tecnici del movimento di qualsiasi livello di competenza.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro Anatomia del Pilates La comprensione degli effetti di ogni esercizio sul tuo corpo è essenziale per godere appieno della loro azione. Questo libro ti fornirà ...

ANATOMIA DEL PILATES,MASSEY P.,Edi-Ermes,Terapia fisica e riabilitazione - Acquista e ordina libri e testi di medicina,Terapia fisica e riabilitazione direttamente online

Libro: Anatomia del Pilates di Abby Ellsworth. Il metodo di allenamento che ha rivoluzionato il mondo del fitness.

ANATOMIA DEL PILATES

[Leggi di più ...](#)