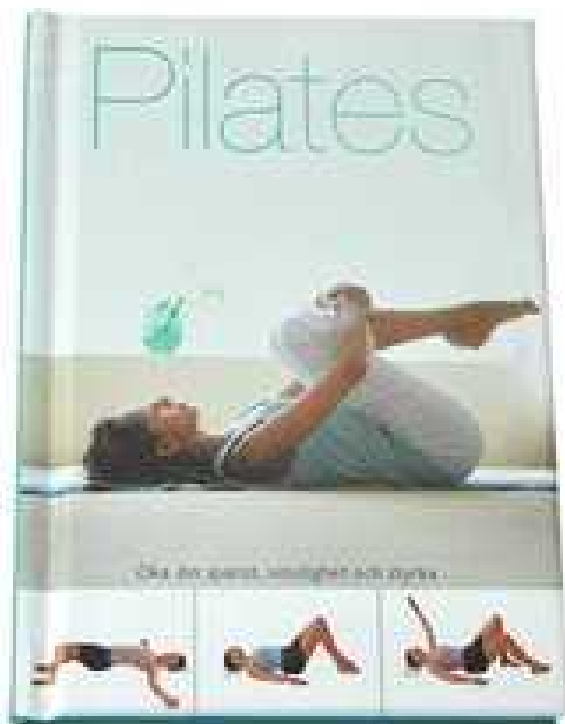


Pilates PDF E-BOK

Mats Drougge



Författare: Mats Drougge
ISBN-10: 9781445449265
Språk: Svenska
Filstorlek: 3613 KB

BESKRIVNING

Pilates är en unik och alltmer populär träningsform som kommer att göra dig smidigare och starkare. Du förbättrar dessutom din hållning, ditt allmänna hälsotillstånd och ditt välbefinnande. Boken är omfattande och vägleder dig steg för steg i övningarna. Den innehåller också: Analys av hållning och kroppstyp De grundläggande principerna inom pilates Viktiga säkerhetstips och annan information Fler böcker i denna serie: Träna sex minuter på morgonen Balansboll Core Löpning Yoga

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Klassisk Pilates - Classic Pilates

Fakta om pilates "Redan efter första gången märker du skillnaden, efter 10 gånger kan du se skillnaden och efter 30 gånger har du fått en ny kropp."

Resor med yoga och pilates - boka på Apollo.se

WebMD explains Pilates, including who it benefits and who should avoid this workout.

Hem - boraspilatescenter.se

Pilates definition, a system of physical conditioning involving low-impact exercises and stretches designed to strengthen muscles of the torso and often performed ...

LÄS MER