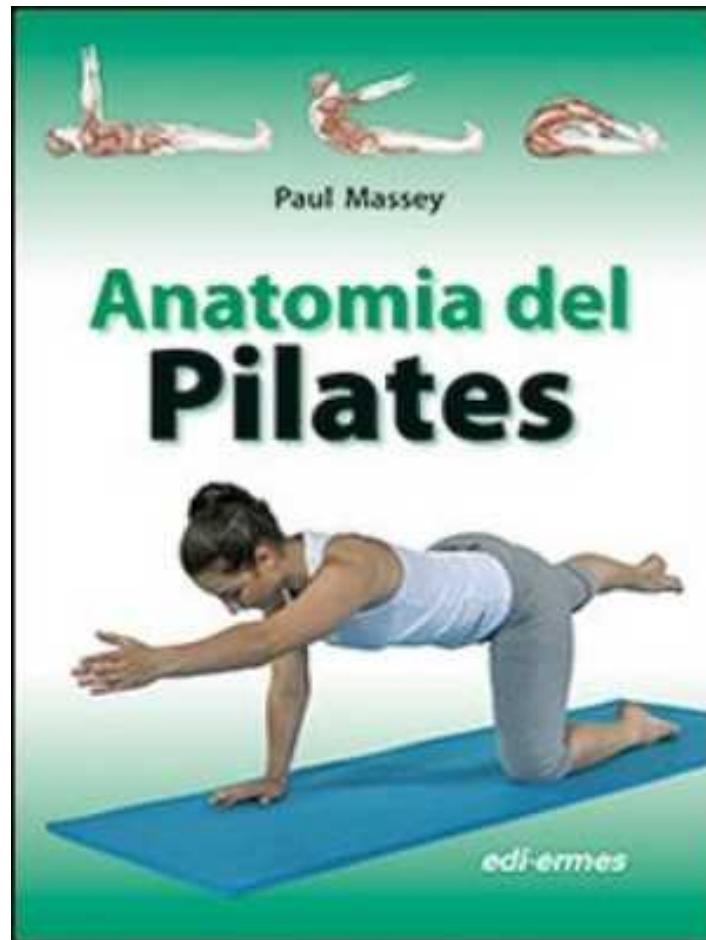


## Anatomia del pilates PDF

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: 4360 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. È 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?**

Anatomia del pilates di Paul Massey. Acquista a prezzo scontato Anatomia del pilates di Paul Massey, Edi. Ermes su [Sanpaolostore.it](http://Sanpaolostore.it)

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

Anatomia Del Pilates, Massey Paul Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

## **ANATOMIA DEL PILATES**

[Leggi di più ...](#)