

Tags: Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates libro pdf download, Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates scaricare gratis, Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates epub italiano, Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates torrent, Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates leggere online gratis PDF

Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates PDF

Marta Pupella



Questo è solo un estratto dal libro di Proteggi la tua schiena. Allenamento addominale sicuro e applicazione del metodo Pilates. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Marta Pupella
ISBN-10: 9788899113636
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3021 KB

DESCRIZIONE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le patologie della colonna vertebrale sono una delle cause maggiori di disabilità. Alcune statistiche stimano che circa l'80% della popolazione soffre di mal di schiena nel corso della propria vita. Con questo libro, l'autrice raccoglie le informazioni biomeccaniche necessarie per una gestione ottimale della spina dorsale, offrendo così una vera e propria guida pratica per allenare il corpo in sicurezza, allinearlo e rinforzarlo in una postura corretta. Evidenzia il metodo Pilates come ottimo mezzo per migliorare lo stato di salute della colonna vertebrale e della muscolatura dorso-lombare e addominale, quando gli esercizi vengono eseguiti rispettando le curve fisiologiche del rachide. Il testo è indirizzato sia a chi cerca una guida pratica da utilizzare a casa per gestire autonomamente la propria salute sia agli studenti di scienze motorie che intendono apprendere i principi della biomeccanica applicata, sia agli istruttori di attività fisica che durante la loro professione potranno lavorare in sicurezza anche affrontando le problematiche di allievi o clienti che soffrono di patologie del rachide.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Proseguendo la navigazione o chiudendo la finestra presti il tuo consenso all'installazione dei cookie.

Trova pilates al prezzo più basso su Trovaprezzi.it, ... Affina la tua ricerca! Per un risultato più preciso scrivi tra virgolette la frase relativa all'oggetto ...

Visita eBay per trovare una vasta selezione di allenamento palermo. ... Proteggi la Tua Schiena. Allenamento Addominale Sicuro e Applicazione del Metodo.

**PROTEGGI LA TUA SCHIENA. ALLENAMENTO ADDOMINALE SICURO E
APPLICAZIONE DEL METODO PILATES**

[Leggi di più ...](#)