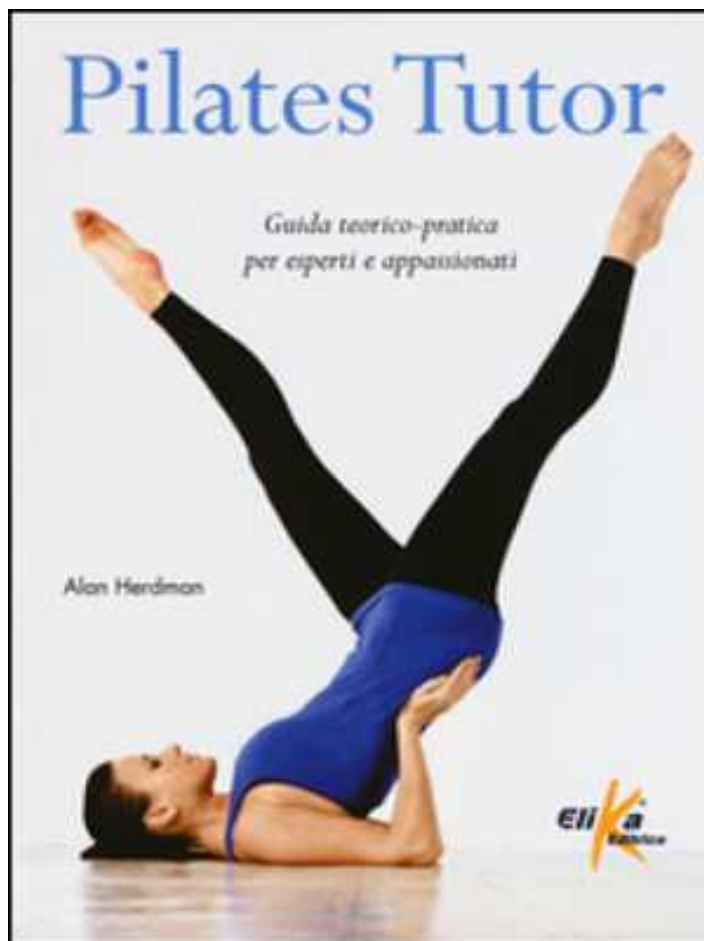


Tags: Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati libro pdf download, Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati scaricare gratis, Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati epub italiano, Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati torrent, Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati leggere online gratis PDF

Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati PDF

Alan Herdman



Questo è solo un estratto dal libro di Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alan Herdman
ISBN-10: 9788898574162
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3147 KB

DESCRIZIONE

"Pilates Tutor" è un manuale pratico dedicato a tutti gli appassionati di pilates e agli aspiranti insegnanti, che vi accompagnerà alla scoperta di quest'affascinante disciplina attraverso gli esercizi di J. Pilates, una selezione di varianti e una raccolta di esercizi preparatori adatti a tutti i livelli. Nel libro troverete: la storia del pilates, dalle origini fino al giorno d'oggi, e una panoramica sui principi fondamentali del metodo; nozioni di anatomia e fisiologia, utili per insegnare ed eseguire gli esercizi in modo corretto; un'ampia selezione di esercizi illustrati e arricchiti di informazioni sui muscoli coinvolti, i benefici apportati ed eventuali controindicazioni, oltre a suggerimenti su come praticarli in modo efficace e sicuro; istruzioni su come modificare le posizioni attraverso l'utilizzo di attrezzi, quali cuscini e blocchi da pilates, oltre ad accorgimenti da adottare in caso di lesioni o problematiche specifiche; aspetti pratici dell'insegnamento del pilates, suggerimenti per condurre un corso di successo e consigli su come mettere a punto programmi personalizzati per allievi principianti, donne in gravidanza e per i più allenati.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Top list dei migliori libri sul pilates. 1) Manuale tecnico del pilates. 2) Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati. 3) Ritorno alla vita.

Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati è un libro di Herdman Alan pubblicato da Erika , con argomento Pilates - sconto 10% - ISBN: 9788898574162

Pilates tutor. Guida teorico-pratica per esperti e appassionati è un libro di Alan Herdman pubblicato da Erika : acquista su IBS a 22.10€!

PILATES TUTOR. GUIDA TEORICO-PRATICA PER ESPERTI E APPASSIONATI

[Leggi di più ...](#)