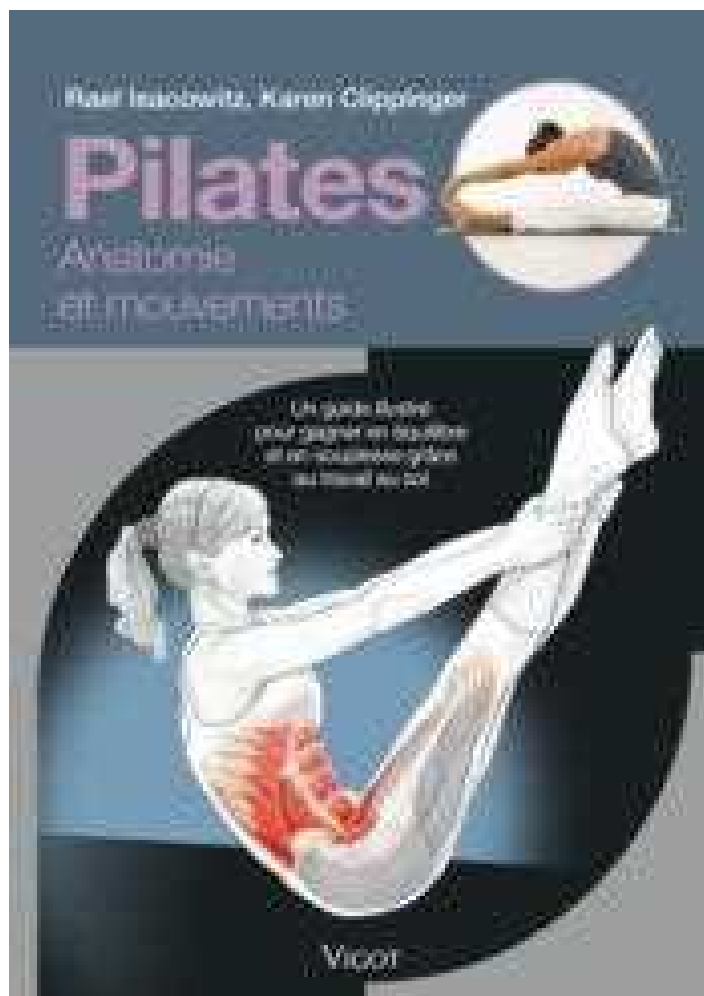


Mots clés: telecharger Pilates ; anatomie et mouvements pdf, Pilates ; anatomie et mouvements mobi, Pilates ; anatomie et mouvements epub gratuitement, Pilates ; anatomie et mouvements torrent, Pilates ; anatomie et mouvements lire en ligne.

Pilates ; anatomie et mouvements PDF

Isacowitz, Rael; Clippinger, Karen



Ceci est juste un extrait du livre de Pilates ; anatomie et mouvements. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Isacowitz, Rael; Clippinger, Karen

ISBN-10: 9782711421770

Langue: Français

Taille du fichier: 1033 KB

LA DESCRIPTION

Cet ouvrage présente le Pilates comme jamais on ne l'a vu auparavant, c'est-à-dire de l'intérieur. Par son approche anatomique unique, il montre comment les muscles clés sont utilisés et comment des variations et des adaptations mineures peuvent influencer l'efficacité du mouvement. Le lecteur y découvrira de quelle manière la respiration, l'alignement, la posture et le mouvement sont fondamentalement liés. En ayant une meilleure connaissance de son anatomie, il lui sera possible d'augmenter l'efficacité des exercices : en comprenant comment chaque mouvement utilise et affecte des groupes musculaires spécifiques, il améliorera sa pratique, réduira les risques de blessure et optimisera sa respiration. 46 exercices de Pilates pour tonifier son corps, stabiliser son tronc, améliorer son équilibre et accroître sa souplesse. ... Lire la suite Expliqué dans des termes simples et étape par étape, chaque exercice est accompagné de dessins anatomiques en couleurs permettant de visualiser les principaux muscles en action dans chaque mouvement. Certains exercices pourront être sélectionnés pour cibler une région particulière du corps et ainsi étirer, renforcer et coordonner des muscles spécifiques. Le lecteur apprendra également des techniques de respiration, qui lui permettront de se concentrer et de prendre conscience de soi pour vivre une expérience unique et bénéfique pour le corps et l'esprit. 10 chapitres pour plonger au cœur de l'univers du Pilates et de ses principes fondamentaux décrits par Joseph Pilates lui-même : l'ouvrage comprend tous les exercices qui ont fait le succès de la méthode. Le dernier chapitre propose de personnaliser son programme de Pilates. De nombreux conseils de sécurité pour exécuter correctement les mouvements sans risque de blessure, la liste des muscles primaires et secondaires sollicités, et des variantes d'exercices. Cet ouvrage passionnera aussi bien ceux qui viennent de découvrir les nombreux bienfaits du Pilates que ceux qui le pratiquent depuis longtemps. Chacun et chacune bénéficieront d'une base solide sur laquelle fonder leur pratique du Pilates.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Pilates Anatomie et Mouvements. Marque : KINETEC. Disponible sur Physiotherapie.com. Expédié sous 24h

Vite ! Découvrez Pilates, anatomie et mouvements ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

Cet ouvrage présente le Pilates comme jamais on ne l'a vu auparavant, c'est-à-dire de l'intérieur. Par son approche anatomique unique, il montre comment les ...

PILATES ; ANATOMIE ET MOUVEMENTS

[Lire la suite...](#)