

DESCRIZIONE

Ampiamente diffuso e apprezzato in tutto il mondo, il pilates è un sistema di allenamento che sviluppa la sinergia muscolare e l'allineamento del corpo. La piena comprensione dei suoi effetti e benefici è essenziale per godere appieno della sua azione. "Anatomia del pilates" vi fornirà una solida base sulla quale potrete costruire (o proseguire) il vostro programma di allenamento, grazie a una serie di esercizi fondamentali accompagnati da istruzioni passo a passo, illustrazioni dettagliate, indicazione dei muscoli coinvolti e suggerimenti che vi aiuteranno a eseguire i movimenti e a respirare correttamente. Inoltre, la suddivisione degli esercizi in base al livello di preparazione rende la consultazione del manuale facile e immediata. Provvisi delle conoscenze fornite da questa guida, ridurrete il rischio di lesioni, ricaverete il massimo da ogni sessione e otterrete un fisico tonico e in forma.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Anatomia del pilates è un libro di Paul Massey pubblicato da Edi. Ermes : acquista su IBS a 22.95€!

In perfette condizioni, preferibile consegna a mano per evitare spese di spedizione. Anatomia del Pilates Autore/i Paul Massey Edizione italiana a cura di...

Anatomia Del Pilates è un libro di Massey P. edito da Edi.Ermes a gennaio 2009 - EAN 9788870513509: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it, la grande libreria online.

ANATOMIA DEL PILATES

[Leggi di più ...](#)