

## Anatomia del pilates PDF

Abby Ellsworth



*Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia del pilates. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Abby Ellsworth  
ISBN-10: 9788898574360  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4772 KB

**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](http://HOEPLI.it), la grande libreria online.

**ANATOMIA DEL PILATES**

[Leggi di più ...](#)