Título:

Autor: **Precio:** $715.00

Editorial: **Año:** 2007

Tema: **Edición:** 1ª

Sinopsis **ISBN:** 9788480199131

Con el método Pilates te podrás mover con mayor facilidad y prevenir lesiones, pues:

Ayuda a aliviar los dolores de espalda.
Mejora la movilidad de las articulaciones.
Mejora la postura y alineación del cuerpo.
Reduce el malestar causado por un estilo de vida sedentario.
Aumenta la conciencia corporal.

Indicado para cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, el método Pilates tonifica globalmente todo el cuerpo y al mismo tiempo se consigue una postura correcta.
Este manual introduce los fundamentos del método Pilates para realizar una práctica correcta y adaptada a las necesidades de cada persona. En la primera parte del libro se presentan los conceptos teóricos que permitirán abordar con éxito los ejercicios de la segunda. Asimismo, se desarrollan sesiones tipo que sirven como ejemplo de progresión en la práctica.
Pablo Paredes tiene una amplia formación en España y en EE.UU. y una gran experiencia en personalizar la práctica de Pilates a cada uno de los practicantes.