

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$670.00

Editorial:

Año: 2010

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788499100234

El método Pilates es un sistema de ejercicio concebido para la práctica de estiramientos y para fortalecer el cuerpo haciendo hincapié en el equilibrio, el alineamiento, un ritmo respiratorio correcto y estabilidad del tronco. Fisioterapeutas, osteópatas y médicos de cabecera recomiendan este método sencillo y sin impactos como una de las formas de ejercicio más seguras, ideal para prevenir lesiones, para la rehabilitación y para la salud física general. El método Pilates es beneficioso para todo el mundo sin importar la edad ni el nivel de forma física.

Anatomía & Pilates permite al lector adentrarse en el cuerpo humano para saber con exactitud lo que ocurre en los músculos y articulaciones durante los ejercicios de Pilates. El núcleo del libro se compone de 150 ilustraciones a todo color donde aparecen los músculos que se estiran y fortalecen por medio de 40 ejercicios clásicos, así como información sobre anatomía, la técnica de ejecución, la respiración, los errores comunes y mucha más. Este libro es una guía accesible y autorizada para los profesores de Pilates presentes y futuros, para practicantes de cualquier nivel, para fisioterapeutas y profesionales sanitarios