

## PILATES SIN RIESGO

### 8 RIESGOS DEL PILATES Y CÓMO EVITARLOS

Calais-Germain, Blandine ; Raison, Bertrand

Editorial: La Liebre de Marzo

ISBN: 9788492470174

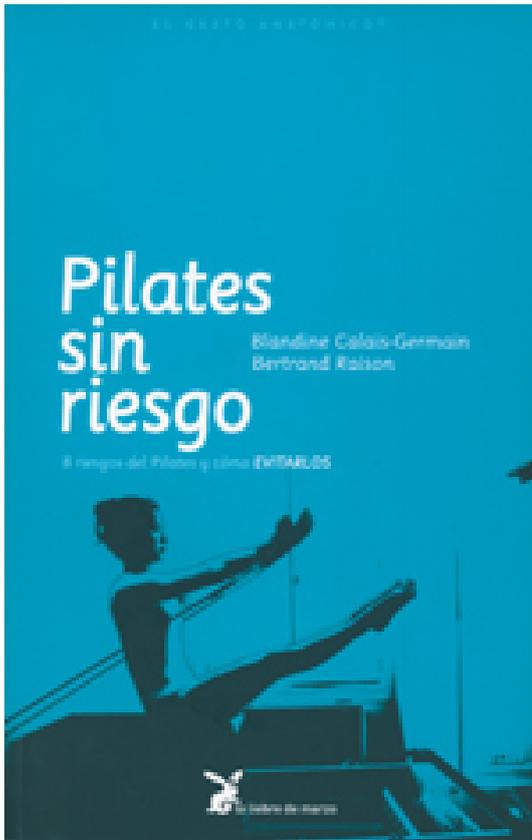
Páginas: 114

Dimensiones: 18 x 28 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 21,00 €

Colección: El gesto anatómico



## SINOPSIS

El objetivo de este libro es establecer una conexión entre la anatomía y los ejercicios de Pilates, a partir de ocho movimientos basados sobre todo en el Reformer. Se examina la estructura del cuerpo, los riesgos y su posible prevención.

En cada movimiento, se acompaña la práctica con la teoría abordando ya sea una articulación, como el tobillo, ya sea una región del cuerpo como el periné, o ya sean estructuras como los ligamentos de la columna vertebral. Cada capítulo expone un riesgo específico asociado al ejercicio, enseña las razones, propone las soluciones y describe finalmente ejercicios similares en Reformer y Mat que pueden plantear las mismas dificultades.

El ejercicio no sólo está relacionado con un problema, ni este problema se produce únicamente con ese ejercicio: ante todo, se ha intentado encontrar denominadores comunes a partir de un ejemplo. Estos ocho capítulos constituyen también una primera aproximación que, teniendo en cuenta al lector, busca sobre todo la simplicidad en la exposición y su nemotécnica al combinar práctica con selecciones anatómicas.

### **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

Profesora de danza y fisioterapeuta. Autora de los libros «Anatomía para el movimiento», «El periné femenino y el parto», «Respiración, gesto respiratorio», entre otros. Desde 1969, ha desarrollado una enseñanza de la ...