

Pilates

Meeus, Cathy; Searle, Sally

Editorial: Librero

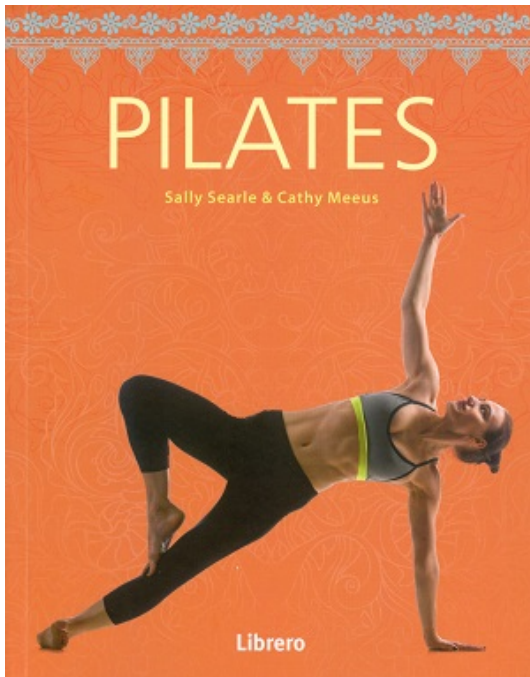
ISBN: 9789089987631

Páginas: 224

Dimensiones: 16 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 7,95 €



SINOPSIS

Conecte de nuevo el cuerpo y la mente, y dele un enfoque más sano y relajado a su vida.

El método Pilates le propone un programa equilibrado para tonificar los músculos, corregir la alineación corporal, y mejorar la postura y la coordinación. Este libro muestra cómo optimizar la pose, aumentar la fuerza física y conseguir un vientre plano con un entrenamiento de menos de diez minutos diarios. Con sus consejos para la respiración, técnicas de visualización, y ejercicios de estiramientos y relajación, esta guía es ideal para todos los que deseen mejorar su bienestar físico y mental.

- * Repasa los principios del método de gimnasia Pilates
- * Adecuado tanto para principiantes como para avanzados
- * Explica los ejercicios paso a paso con ilustrativas fotografías