

Pilates con balón

PILATES CON BALÓN



El ejercicio más popular del mundo
usando un balón

COLLEEN CRAIG

El ejercicio más popular del mundo usando un balón

Colleen

Editorial: Inner Traditions en Español

ISBN: 9780892816941

Páginas: 192

Dimensiones: 20,3 x 25 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

SINOPSIS

Una entrenadora certificada en Pilates, Colleen Craig nos ofrece una síntesis única y emocionante del Método Pilates de acondicionamiento del cuerpo y el ejercicio con el balón suizo, proporcionando una manera nueva de bajo impacto, para estar en forma. Usando el balón de ejercicio, no hay necesidad de equipos caros o del tiempo en el estudio, que requiere el entrenamiento Pilates. Desarrollado a principios del siglo vigésimo por Joseph Pilates, consumado boxeador y gimnasta, el Método Pilates--llamada por muchas revistas de estilos de vida y acondicionamiento, como el ejercicio más popular de la década--alinea el cuerpo, construye músculos largos y delgados, y desarrolla un centro abdominal fuerte. El ejercicio con balón, usado por entrenadores olímpicos, bailarines, y atletas para aumentar el conocimiento del cuerpo y realzar la actuación, proporciona una base perfecta para realizar los movimientos Pilates, que son elegantes y constructores de fuerza. A través de todo su programa, Craig integra la mente y el cuerpo, ofreciendo técnicas de respiración y relajación, que acompañan al trabajo con balón. Las historias personales y las citas inspiradoras incluidas en el texto ilustran cómo Pilates puede mejorar su estilo de vida. Una agenda de actividades, a la mano, hace posible seguir los pasos a sus sesiones de ejercicios y revisar su progreso individual. Y, lo más importante, instrucciones detalladas paso a paso y más de 300 fotografías definen los principios Pilates y desafían a todos los niveles de habilidad. Suficientemente intenso para conquistar a atletas, pero tan suave como para calmar el dolor crónico y ayudar a sanar lesiones, Pilates con Balón construye, de una manera innovadora, cuerpos fuertes y flexibles y mentes saludables.