

501 Mejores ejercicios de pilates

El entrenamiento perfecto para alcanzar condición física ideal

Avizienis, Audra

Editorial: Librero

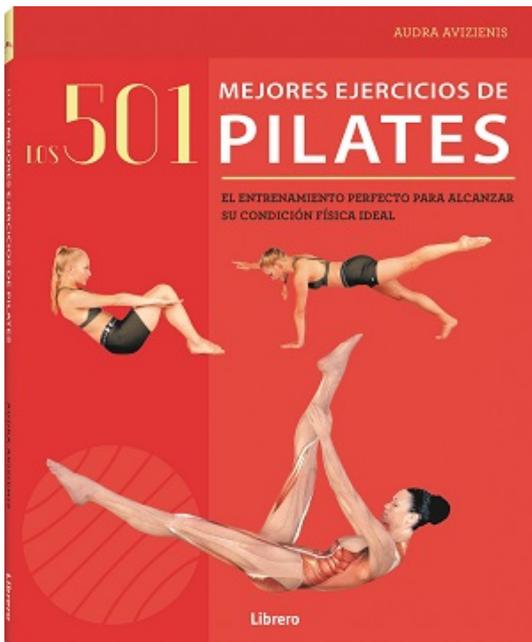
ISBN: 9789463595339

Páginas: 192

Dimensiones: 21 x 26 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

Este libro, 501 mejores ejercicios de pilates, comprende una gran variedad de ejercicios diseñados para desarrollar los músculos estabilizadores de un modo controlado. El pilates mejora la condición física general -en especial la postura, la coordinación y el equilibrio-, utiliza la respiración lateral para trabajar los abdominales y emplea movimientos preciosos y fluidos.