

Manual de Pilates Mat: Decenas de fotografías secuenciadas de ejercicios de Pilates Suelo (Spanish Edition)

En este Ebook se abordan temas teóricos y prácticos de Pilates. Mediante decenas de fotografías y videos se explican los diversos ejercicios de Pilates Mat, Pilates con equipamientos tales como Reformer, Cadillac o Trapecio, Ladder Barrel, Arco Baby, Combo Chair etc.

Una visión crítica y objetiva de este Método tan controvertido. Consejos para su práctica y enseñanza. Dirigido a Profesores, instructores, fisioterapeutas y público en general.

Incluyen fotografías secuenciadas de diversos ejercicios de Pilates Suelo.

Índice

Introducción

Biografía

¿En qué consiste Pilates?

Beneficios de Pilates

Fuerza Muscular

Tipos de Contracción Muscular

Respiración y Ejercicio Isométrico

Tensión Arterial y Ejercicio

Principio de Valsalva

Principios del Método de Pilates

Pilates: ¿Fitness o Marketing?

El Cien

La Pinza

Círculos a 1 Pierna

El Balancín

Estiramiento a 1 Pierna

Sierra

Abdominales Cruzados

Tijeras Frontales

Balancín con Piernas Extendidas

Círculos a 2 Piernas

Rotaciones de Columna

Puente

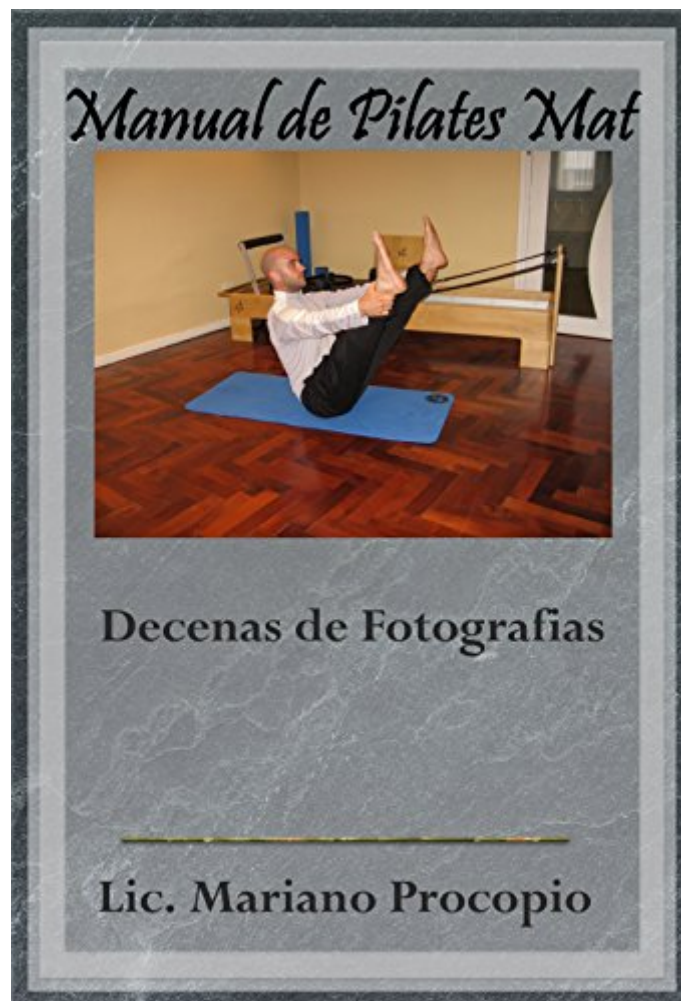
Tijeras

Abdominales con Piernas Elevadas

Hiperextensiones

Videos de Ejercicios de Pilates Mat y Pilates con equipamientos

Manual de Pilates Mat: Decenas de fotografías secuenciadas de ejercicios de Pilates Suelo (Spanish Edition) por Mariano Procopio fue vendido por £3.77 cada copia. El libro publicado por PortalFitness.com. Contiene 62 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : Manual de Pilates Mat: Decenas de fotografías secuenciadas de ejercicios de Pilates Suelo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: December 29, 2014
- Número de páginas: 62 páginas
- Autor: Mariano Procopio
- Editor: PortalFitness.com

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Manual de Pilates Mat: Decenas de fotografías secuenciadas de ejercicios de Pilates Suelo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Manual de Pilates Mat: Decenas de fotografías secuenciadas de ejercicios de Pilates Suelo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

