

# **Pilates Con Accesorios. Rodillo, Banda Elástica, Círculo Mágico, Pelota**

Los ejercicios de pilates, acompañados con accesorios, permiten una rutina de trabajo más intensa y variada. Con las bandas elásticas se aumenta la resistencia, los rodillos permiten trabajar la estabilidad, las pelotas pequeñas facilitan el trabajo con los muslos. Además, se aumenta el equilibrio, se relajan tensiones y se alivia el dolor. Cada movimiento se explica con claridad y con secuencias fotográficas que muestran en detalle la ejecución de los ejercicios. También se desarrollan programas especiales para la recuperación de lesiones y problemas crónicos. Los niveles de ejercicios están pensados para aprender el método pilates con una progresión natural para el cuerpo y evitar lesiones.

Pilates Con Accesorios. Rodillo, Banda Elástica, Círculo Mágico, Pelota por Ellie Herman fue vendido por EUR 19,00 cada copia. El libro publicado por Paidotribo. Contiene 140 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Pilates Con Accesorios. Rodillo, Banda Elástica, Círculo Mágico, Pelota
- ISBN: 8480199016
- Fecha de lanzamiento: March 26, 2015
- Número de páginas: 140 páginas
- Autor: Ellie Herman
- Editor: Paidotribo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Pilates Con Accesorios. Rodillo, Banda Elástica, Círculo Mágico, Pelota en línea. Puedes leer Pilates Con Accesorios. Rodillo, Banda Elástica, Círculo Mágico, Pelota en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por un lado (es ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.