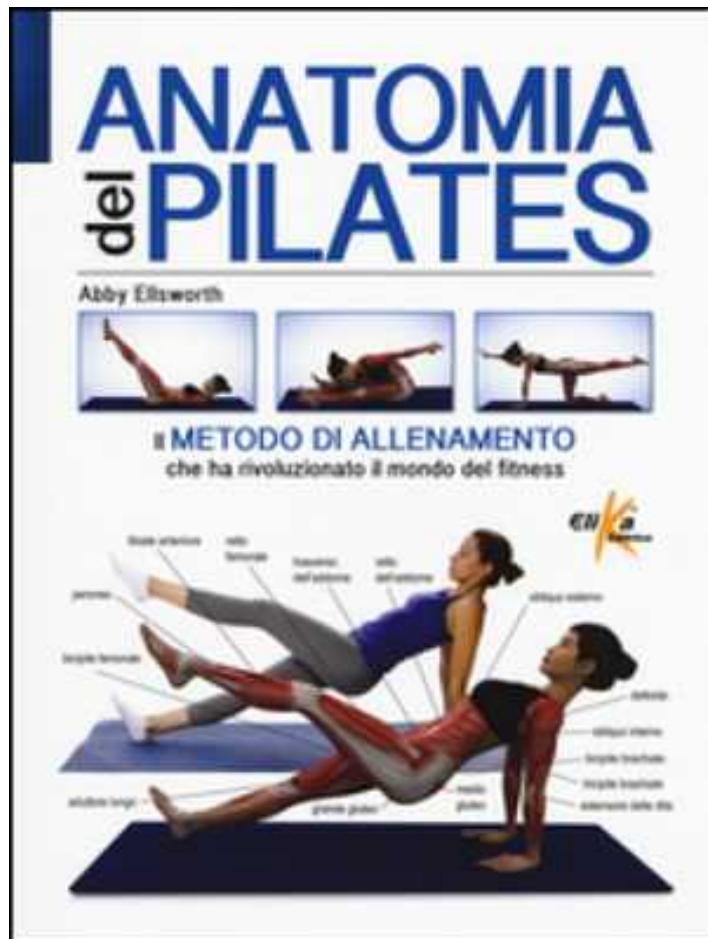


Anatomia del pilates PDF

Abby Ellsworth



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia del pilates. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Abby Ellsworth
ISBN-10: 9788898574360
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1009 KB

DESCRIZIONE

Ampiamente diffuso e apprezzato in tutto il mondo, il pilates è un sistema di allenamento che sviluppa la sinergia muscolare e l'allineamento del corpo. La piena comprensione dei suoi effetti e benefici è essenziale per godere appieno della sua azione. "Anatomia del pilates" vi fornirà una solida base sulla quale potrete costruire (o proseguire) il vostro programma di allenamento, grazie a una serie di esercizi fondamentali accompagnati da istruzioni passo a passo, illustrazioni dettagliate, indicazione dei muscoli coinvolti e suggerimenti che vi aiuteranno a eseguire i movimenti e a respirare correttamente. Inoltre, la suddivisione degli esercizi in base al livello di preparazione rende la consultazione del manuale facile e immediata. Provveduti delle conoscenze fornite da questa guida, ridurrete il rischio di lesioni, ricaverete il massimo da ogni sessione e otterrete un fisico tonico e in forma.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Arriva in Italia Anatomia del Pilates, il libro di Rael Isacowitz e Karen Clippinger, un testo che aiuta ad approfondire la conoscenza della disciplina

[Scarica eBook/Kindle] Anatomia del pilates PDF Paul Massey - Download Pdf Gratis Anatomia del pilates di Paul Massey - scarica l'ebook di questo libro ...

Scopri Anatomia del pilates. Ediz. illustrata di Abby Ellsworth: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29€ spediti da Amazon.

ANATOMIA DEL PILATES

[Leggi di più ...](#)