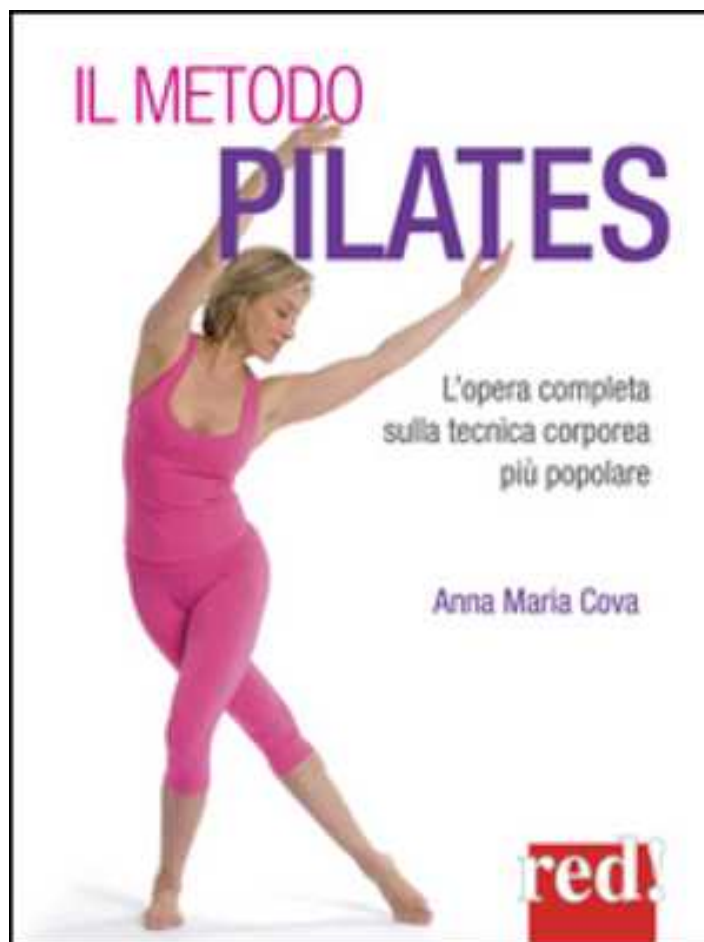


## Il metodo pilates PDF

Anna M. Cova



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



Autore: Anna M. Cova  
ISBN-10: 9788857306490  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1401 KB

## **DESCRIZIONE**

Un volume pratico e approfondito che presenta la tecnica del Pilates dalle origini fino agli sviluppi odierni, fornendo le indicazioni più complete per approcciarla. Insegna a valutare la propria condizione fisica e la propria tipologia posturale e spiega i principi fondamentali del metodo. Attraverso esercizi mirati e una maggiore consapevolezza del proprio corpo, il metodo Pilates permette di ottenere migliore postura, forma più equilibrata, muscolatura tonica e articolazioni più elastiche. Inoltre, procura un aspetto più gradevole, una maggiore economia nel movimento e costituisce un aiuto nella prevenzione degli infortuni. Questo libro propone il Mat Work, ossia il lavoro a corpo libero (dividendo tutti gli esercizi in 3 livelli: base, intermedio, avanzato), nonché altri programmi del Pilates, come il lavoro con piccoli attrezzi (Magic Circle e Step Barrel) e la sua applicazione a sport come il golf e la danza; inoltre, illustra gli esercizi più adatti quando si soffre di determinate patologie (per esempio, l'osteoporosi e l'ernia del disco). Chiude il volume una sezione dedicata agli esercizi da svolgere con l'aiuto della palla e dell'elastico.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La CovaTech® Pilates® School è una delle prime e più importanti Scuole d'Italia e d'Europa dedicata alla formazione di insegnanti Pilates con il più alto ...

Che cos'è il Pilates? Quali sono i vantaggi che offre? Chiunque può praticare il pilates? Il pilates ottima soluzione per ristabilire la postura corretta del corpo ...

Il Matwork è un nuovo programma di allenamento a corpo libero che si ispira ai principi fondamentali del metodo Pilates trasferendoli in un lavoro efficace.

## **IL METODO PILATES**

[Leggi di più ...](#)