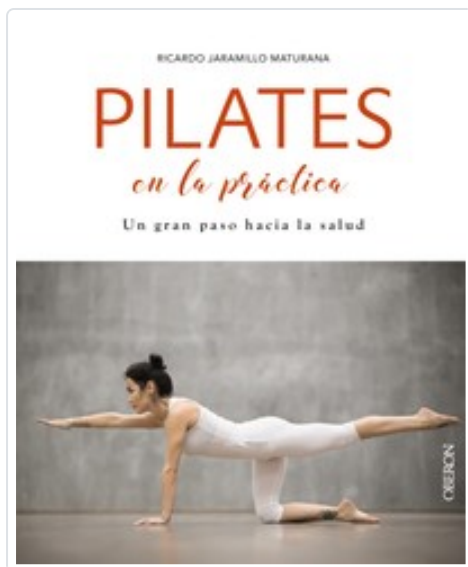


PILATES EN LA PRACTICA



JARAMILLO, RICARDO

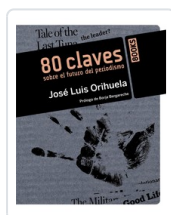
SINOPSIS

Sí, existe una técnica a tu alcance para lograr el bienestar físico y mental. El Pilates no sólo tiene la capacidad de transformar tu cuerpo mejorando tu postura y la forma en que te mueves, tonificando y elongando los músculos de tu cuerpo de forma global. Además, según afirma la propia ciencia, el Pilates es una técnica que se ha encontrado eficaz en la rehabilitación del dolor en la zona baja de la espalda e incluso en la osteoporosis, la escoliosis no estructural, el dolor crónico del cuello y otras dolencias. Por ese motivo es una técnica cada vez más recomendada por los médicos. Con este libro aprenderás sobre los orígenes del Pilates y verás una selección de los ejercicios más apropiados para introducirse en esta disciplina según las enseñanzas de su propio creador, el alemán J.H.Pilates. Se trata de una técnica que requiere de una cierta preparación para obtener de ella todos sus beneficios y aquí te encontrarás las herramientas necesarias para que así lo hagas de forma progresiva y con seguridad. Avanzarás en la medida de tus posibilidades y en la comodidad de tu propia casa. 'Eres tan joven o tan viejo como te sientes. Si tu espalda es rígida con 30 años, entonces eres viejo. Si consigues que sea móvil y flexible a los 60, entonces te seguirás manteniendo joven' J.H.Pilates. ...

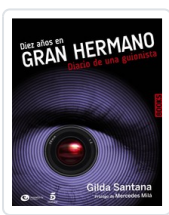


Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441540552
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	190x230x16 mm.
Peso	725
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	02/11/2018

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES