



Pilates para Dummies

By Ellie Herman

CEAC EDICIONES, 2010. Condition: Nuevo. El pilates es una moda que llegó para quedarse. Esta completa guía de referencia te ayuda a desarrollar una rutina personal de ejercicios que te permitirá tener un envidiable estado físico, tanto si practicas pilates en casa como en un gimnasio. Los siguientes ocho principios básicos te enseñan a aprovechar al máximo las series de suelo, a tonificar los músculos y a adquirir mayor control corporal: - Control -Cuando aprendes a controlar cada uno de los movimientos del cuerpo al iniciar y terminar un ejercicio, tus músculos se fortalecen. - Respiración - Como el yoga, el pilates posee formas de respiración específicas. - Fluidez - El movimiento fluido integra el sistema nervioso, los músculos y las articulaciones. - Precisión y estabilidad -Concentrarse en los músculos que deben trabajar en un ejercicio y relajar aquellos que no deben hacerlo es precisión. La estabilidad, por su parte, hace del pilates un perfecto sistema de rehabilitación.- Centralización- ¿Empujar el ombligo hacia la columna? (o meter la barriga) es fundamental en pilates. Esto es centralización. - Amplitud y oposición - Adquirir mayor flexibilidad y aprender a moverse como los bailarines, que parecen flotar, implica usar más músculos y de...



READ ONLINE
[6.51 MB]

Reviews

These kinds of pdf is every thing and helped me searching ahead and much more. It generally does not expense an excessive amount of. You wont sense monotony at at any time of your time (that's what catalogs are for regarding should you question me).

-- Prof. Angelo Graham

The ebook is easy in go through easier to recognize. We have study and i am certain that i will planning to read through once again once again in the future. I am quickly will get a pleasure of studying a composed publication.

-- Prof. Adah Mertz Sr.