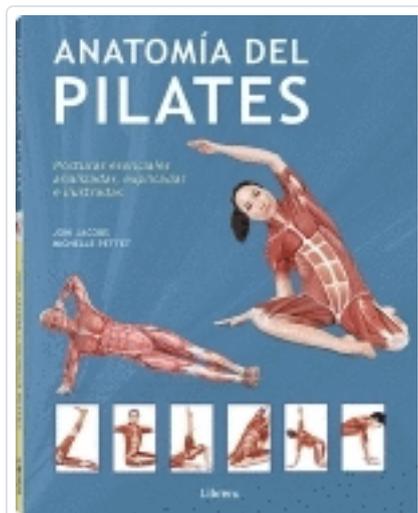


# ANATOMIA DEL PILATES



**BARNSELEY, ANNA**

## SINOPSIS

Una guía imprescindible para profesores de pilates, tanto en formación como con experiencia, que deseen ampliar o refrescar sus conocimientos de anatomía, así como

para entusiastas del método que quieran profundizar en su práctica.

Anatomía del pilates combina detalladas ilustraciones anatómicas a todo color con explicaciones expertas e instrucciones paso a paso, por lo que constituye un recurso

de aprendizaje único y valioso.

Este manual accesible y práctico comienza con una introducción a la anatomía humana, seguida de un recorrido por los orígenes y la historia del pilates, su evolución y sus principios básicos. También incluye una presentación de los accesorios y los aparatos que suelen utilizarse en los ejercicios.

La parte principal del libro analiza en profundidad 25 ejercicios clásicos de pilates, ofreciendo desde instrucciones paso a paso para alcanzar la postura óptima hasta un

análisis detallado de la actividad muscular, junto con impresionantes ilustraciones anatómicas que revelan claramente lo que ocurre en el cuerpo durante cada movimiento.

Visualizar y entender qué músculos se activan en cada ejercicio no solo enriquecerá

sus conocimientos sobre la anatomía del cuerpo humano, sino que también mejorará

la eficacia y los resultados de su práctica de pilates....



<b>Editorial</b>	ILUS
<b>Materia</b>	FORMA FISICA Y DEPORTES
<b>EAN</b>	9789464990270
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	176
<b>Tamaño</b>	275x215x14 mm.
<b>Peso</b>	570
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	14,95€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	14/05/2025