Hollis Lance, Liebman

Pilates y core en casa

Autor: Hollis Lance, Liebman

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-051-7 / Rústica / 160pp | 194 x 240 cm

Precio: $ 18.900,00

Basados en las técnicas del pilates y el core, se presentan más de setenta y cinco ejercicos que fortalecen y tonifican los importantísimos músculos de pelvis, lumbares, caderas y abdomen. Con ellos, mejorarán la estabilidad y el equilibrio, tanto en las actividades diarias como al practicar cualquier deporte. Sus detalladas ilustraciones anatómicas y fotos a color muestran con precisión los músculos que están trabajando en cada movimiento. De esta manera, usted podrá realizar los ejercicios de forma fácil y segura, y lograr los resultados deseados. Incluye consejos sobre la correcta realización de cada ejercicio, técnicas de calentamiento y estiramiento y programas de fortalecimiento de core de varios niveles de dificultad.

Basados en las técnicas del pilates y el core, se presentan más de setenta y cinco ejercicos que fortalecen y tonifican los importantísimos músculos de pelvis, lumbares, caderas y abdomen. Con ellos, mejorarán la estabilidad y el equilibrio, tanto en las actividades diarias como al practicar cualquier deporte.