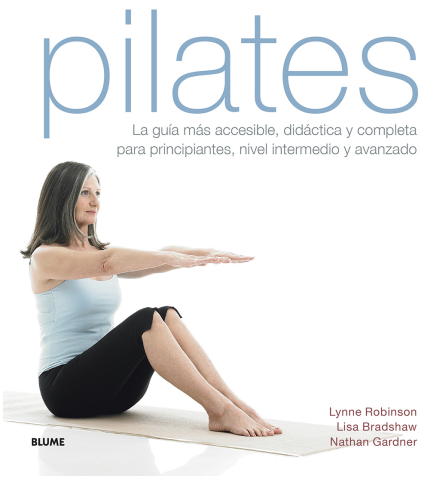

Pilates

Autor: Lynne, Robinson
Autor: Lisa, Bradshaw
Autor: Nathan, Gardner
Autor: Cristina, Rodríguez Fischer

Blume
ISBN: 978-84-19094-92-6 / Rústica / 288pp | 220 x 250 cm
Precio: $ 60.000,00

Lynne, Robinson

es una de las figuras más conocidas y respetadas actualmente en el campo del pilates y el bienestar. En 1996 cofundó el grupo Body Control Pilates. Desde entonces ha formado a más de 1.300 profesores de procedencias internacionales. Sus libros y DVD de pilates se pueden adquirir en cualquier parte del mundo; además, aparece regularmente en los medios y da clases en distintos países. Desde febrero de 2009, Lynne Robinson da clases a los jugadores del primer equipo del Chelsea Football Club y colabora con el equipo médico del club en el desarrollo de programas de ejercicios para la prevención y la rehabilitación de lesiones.

* De Lynne Robinson, la autora sobre pilates que más libros ha vendido a nivel mundial. * El manual más completo y exhaustivo, ya que incorpora los hallazgos relevantes en la investigación médica, así como la experiencia directa de los profesores de pilates, con información totalmente actualizada y con ejercicios que incluyen las últimas variantes. * Incluye una sección referente al programa original sobre colchoneta que hace de este libro una lectura obligada para profesores y alumnos de pilates. El libro parte de los principios que rigen el pilates; sigue la progresión natural de los ejercicios e incluye trabajos de duración variable para que pueda sacar el máximo rendimiento a sus rutinas. Presenta secciones específicas sobre equipamiento como el Reformer, el Cadillac, la Silla y el Barril, así como piezas más económicas tales como los aros de tonificación, las pelotas y los rodillos de espuma que se pueden utilizar fácilmente en casa. Incluye una sección de salud con consejos y ejercicios adecuados, por ejemplo, para los que sufren de osteoartritis, dolor de espalda, lesiones de rodilla, y una sección especial sobre ejercicios prenatales y postparto, así como el pilates en el gimnasio, en el lugar de trabajo, en las artes escénicas y en el deporte.

El libro parte de los principios que rigen el pilates; sigue la progresión natural de los ejercicios e incluye trabajos de duración variable para que pueda sacar el máximo rendimiento a sus rutinas. Presenta secciones específicas sobre equipamiento como el Reformer, el Cadillac, la Silla y el Barril, así como piezas más económicas tales como los aros de tonificación, las pelotas y los rodillos de espuma que se pueden utilizar fácilmente en casa.