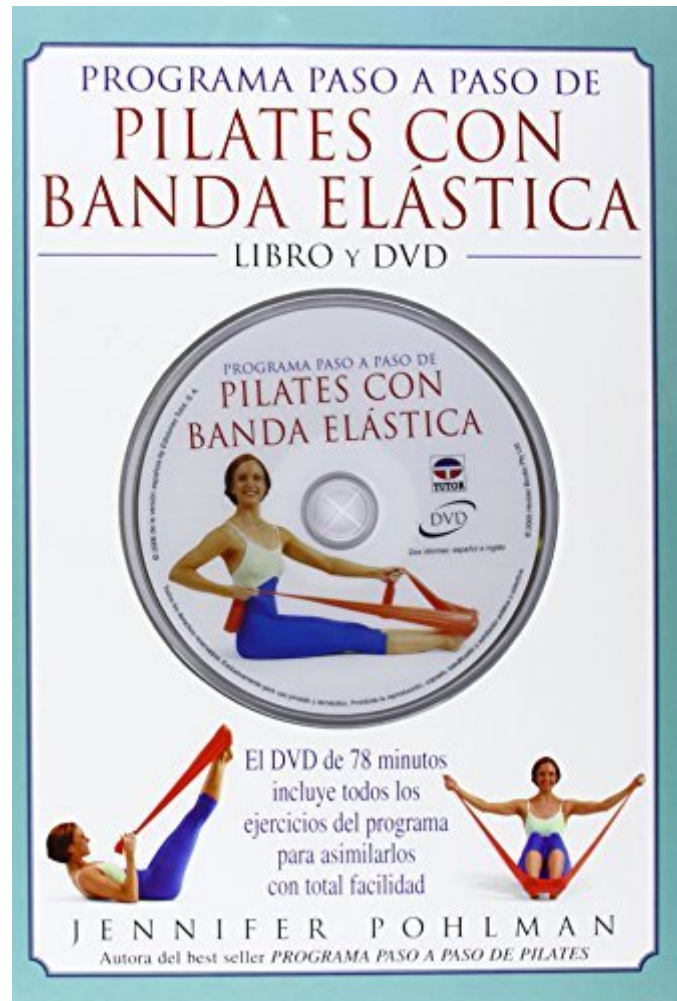


## Programa paso a paso de Pilates con banda elástica



Editor: Tutor

Autor: Jennifer Pohlman

Longitud de impresión: 64

Idioma: Español

PDF

La banda elástica le permite a usted desarrollar gradualmente fuerza abdominal, y le ayuda a distribuir el peso del tronco y las extremidades. Posteriormente, la resistencia de la banda elástica puede intensificar la concentración en el abdomen y esculpir los hombros y los brazos. Mejore su fuerza, postura, libertad de movimientos, realineación física, flexibilidad, vitalidad, resistencia, estabilidad del segmento somático central y bienestar con el Programa Paso a Paso de Pilates con Banda Elástica. El libro presenta en 64 páginas un programa integral de ejercicios adaptado de las enseñanzas tradicionales de Pilates, ilustrado con fotografías a todo color y con una exhaustiva guía paso a paso fácil de seguir. El DVD incluye en 78 minutos una sesión completa de ejercicios de Pilates con banda elástica, que le permitiera en la intimidad de su propio hogar, aprender rápida y fácilmente los ejercicios propuestos en el libro.

<http://yep.pm/n6L6So1i5/LtMwY3Fnr.pdf.rar>