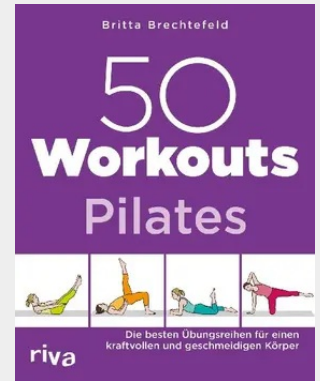


50 Workouts - Pilates

Die besten Übungsreihen für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

Schon zur Zeit von Joseph Pilates gehörten das Training langer Muskelketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Therapiekonzepts. Heute wird die Wirkung von Pilates durch zahlreiche wissenschaftliche Studien und die Faszienforschung untermauert. Britta Brechtefeld zeigt 50 Pilates-Workouts, die unterschiedliche positive Effekte auf den Körper haben – von mehr Beweglichkeit in Hüften und Schultern bis zu einer aufrechten Körperhaltung durch einen stabilen Rumpf. Alle Übungsreihen sind übersichtlich dargestellt, komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Schon zur Zeit von Joseph Pilates gehörten das Training langer Muskelketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Therapiekonzepts. Heute wird die Wirkung von Pilates durch zahlreiche wissenschaftliche Studien und die Faszienforschung untermauert. Britta Brechtefeld zeigt 50 Pilates-Workouts, die unterschiedliche positive Effekte auf den Körper haben - von mehr Beweglichkeit in Hüften und Schultern bis zu einer aufrechten Körperhaltung durch einen stabilen Rumpf. Alle Übungsreihen sind übersichtlich dargestellt, komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



14,00 €

13,08 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742309730

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-0973-0

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 22.05.2019

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 7. Auflage 2019

Serie: 50 Workouts

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 353 g

Seiten: 144

Format (B x H): 192 x 238 mm

