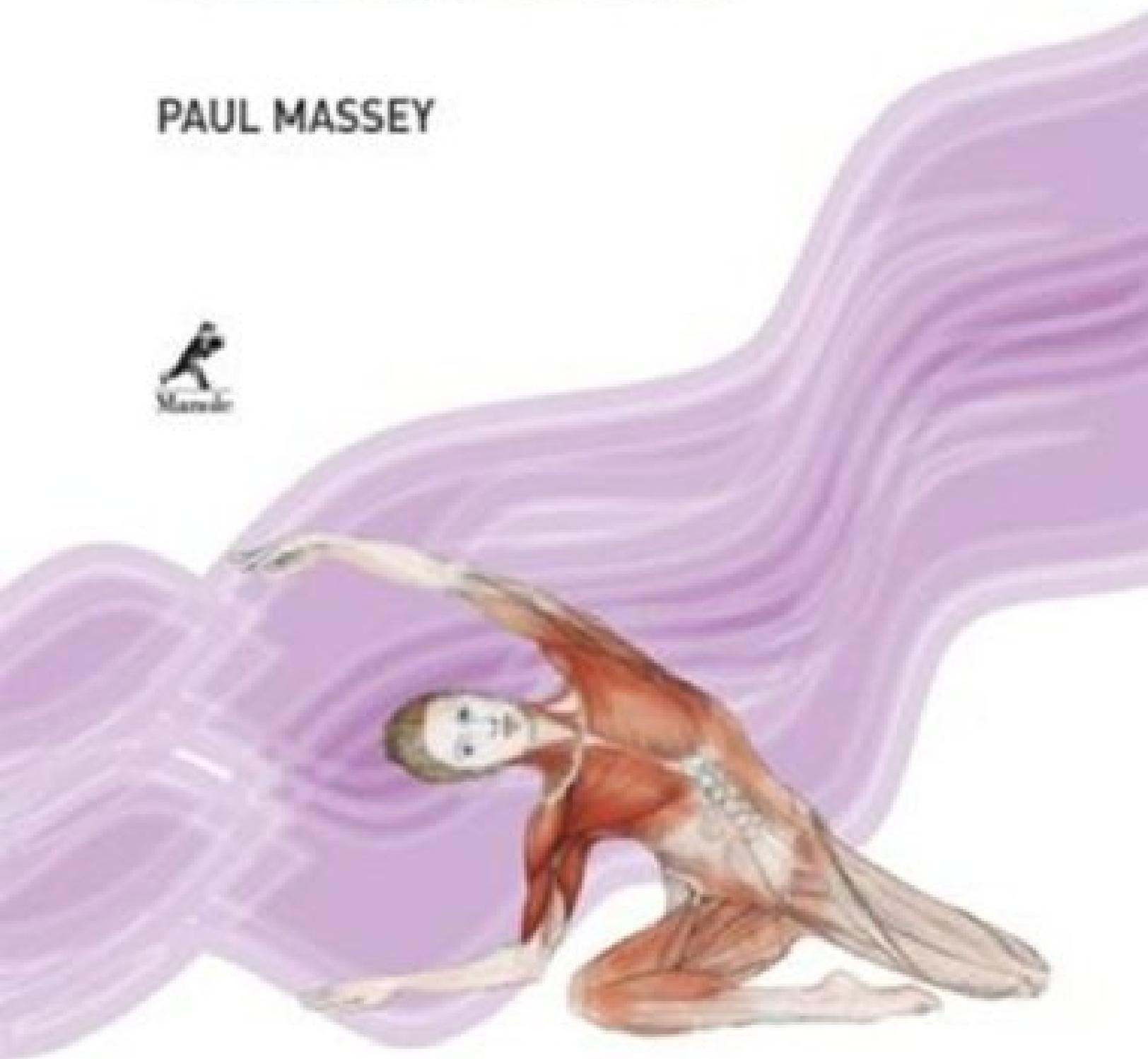


PILATES

Uma abordagem anatômica

PAUL MASSEY



Resumo de Pilates. Uma Abordagem Anatômica

Desenvolvido com foco no alongamento e fortalecimento do corpo, o método pilates propõe exercícios considerados simples e de baixo impacto que visam, entre outros aspectos, o equilíbrio, o alinhamento, a respiração correta e a estabilidade na área central do corpo.

Com uma linguagem que busca ser clara e acessível, esta obra tem o objetivo de mostrar com precisão o que acontece nos músculos e nas articulações durante a realização de exercícios de pilates.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)