



ANGELA JACOBINO

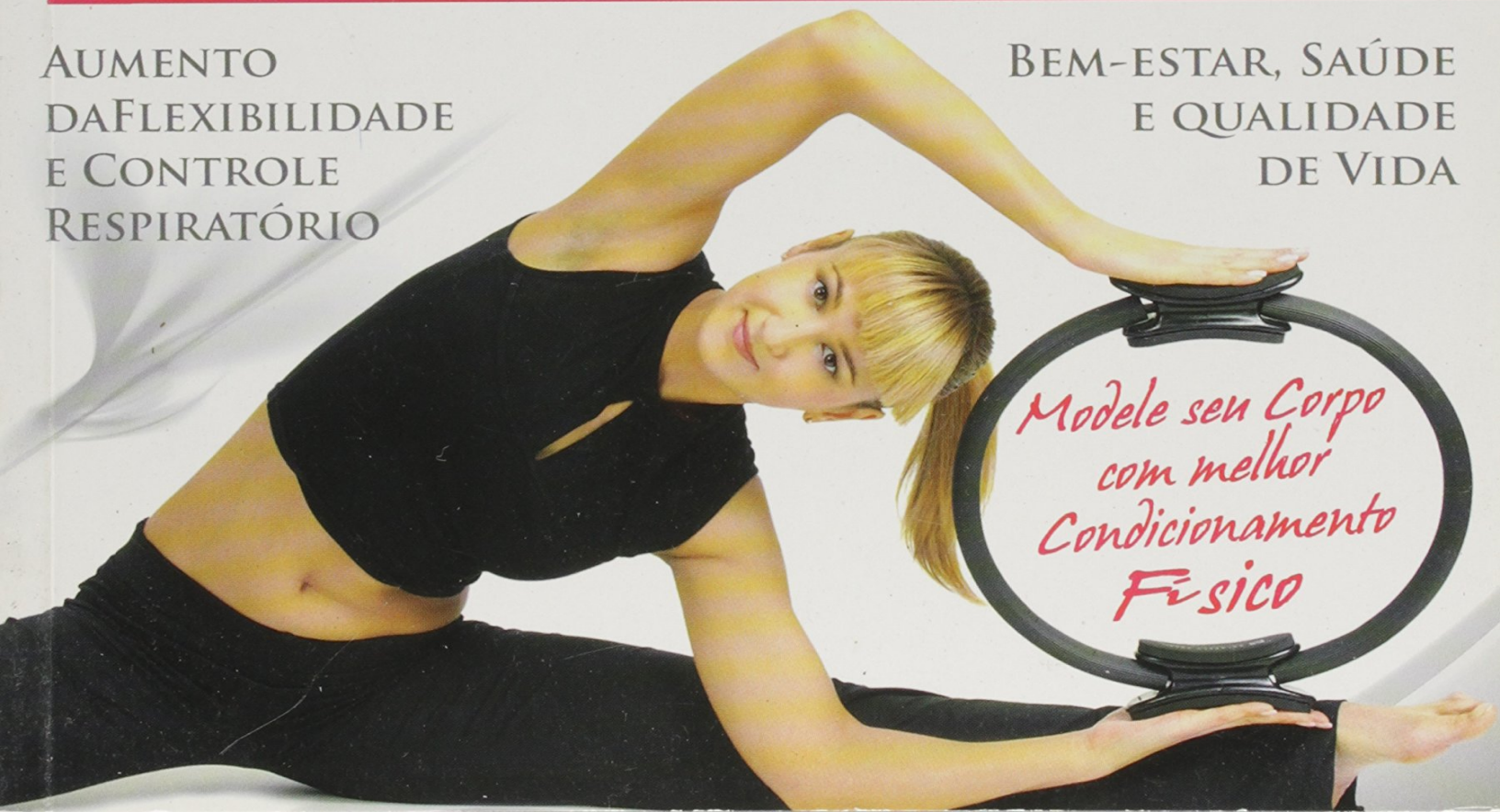
SIMPLESMENTE

pilates

A PERFEITA FORMA FÍSICA AO SEU ALCANCE

AUMENTO
DA FLEXIBILIDADE
E CONTROLE
RESPIRATÓRIO

BEM-ESTAR, SAÚDE
E QUALIDADE
DE VIDA



*Modele seu Corpo
com melhor
Condicionamento
Físico*

Resumo de Simplesmente Pilates. A Perfeita Forma Física ao Seu Alcance

Pilates é o termo genérico aplicado a tudo que se refere ao método de condicionamento físico idealizado e, com o tempo, sistematizado e ampliado por Joseph Pilates, ginasta e fisiculturista alemão, a partir de seu trabalho em um hospital militar inglês que cuidava de feridos da I Guerra Mundial.

Os bons resultados conseguidos com a recuperação dos pacientes, por meio de suas técnicas de exercícios (aplicadas com equipamentos improvisados), o incentivaram a desenvolver um método de mobilidade, força e estabilidade que o levou, em seguida, aos EUA, onde passou a trabalhar com bailarinos.

O próximo passo de Joseph Pilates foi fundar um estúdio em Nova York, de onde suas técnicas de condicionamento físico e mental, de alongamento, de controle respiratório e movimento foram sendo difundidas, tornando o Método Pilates célebre e recomendado para o bem-estar de pessoas de todas as idades.

Neste livro você encontra tudo sobre a história de Joseph Pilates, o método e sua aplicabilidade, os princípios, as suas variações, os adeptos, a aplicação em pessoas da terceira idade, sua utilização em processos de reabilitação e muito mais.

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