



**Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74)  
(Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition)

*Marisol Hume Eriksson*

**Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition)** Marisol Hume Eriksson

El sistema de la técnica en la pared (STP) es un método de trabajo corporal que sienta sus bases en las técnicas de la danza moderna, el yoga y el método Pilates. Es un método preventivo y de reeducación postural que coloca y alinea la estructura ósea, aportando técnicas de elongación y de fortalecimiento muscular. Facilita y complementa cualquier tipo de actividad física. Con este método se consigue un cuerpo equilibrado y liberado de tensiones musculares innecesarias, un caminar correcto y posturas armónicas y saludables. Para la ejecución de los ejercicios solo es necesaria la ayuda de una pared.

La parte práctica del libro se distribuye en cuatro unidades. Las dos primeras desarrollan un nivel básico para principiantes en 14 ejercicios en decúbito supino y 16 ejercicios en posición sentada. En la tercera unidad se pasa al nivel intermedio con 15 ejercicios en posición de pie. La cuarta unidad contiene cuatro secuencias de trabajo para los niveles intermedio y avanzado. Las secuencias en la pared consisten en una agrupación de ejercicios ligados entre sí, pensadas para trabajar la fortaleza, la flexibilidad, el equilibrio y estimular la creatividad. La descripción de los ejercicios se desglosa en: acción a realizar, descripción de la técnica a emplear y efecto del ejercicio. También, para cada ejercicio, se incluyen fotografías que sirven de ayuda visual.

Asimismo, se incluye un apéndice que describe posiciones de preparación para iniciar el trabajo y que pueden ser ejecutadas por cualquier persona y sin entrenamiento previo.

 [Descargar Técnica de trabajo corporal: El sistema de la té ...pdf](#)

 [Leer en línea Técnica de trabajo corporal: El sistema de la t ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color)  
(Deportes nº 74) (Spanish Edition) Marisol Hume Eriksson**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color)  
(Deportes nº 74) (Spanish Edition) Marisol Hume Eriksson #45S3FP6KTYX

Leer Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson para ebook en líneaTécnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson para leer en línea. Online Técnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson ebook PDF descargarTécnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson DocTécnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson MobipocketTécnica de trabajo corporal: El sistema de la técnica en la pared (Color) (Deportes nº 74) (Spanish Edition) by Marisol Hume Eriksson EPub  
**45S3FP6KTYX45S3FP6KTYX45S3FP6KTYX**