

---

# Pilates Silberheer Il Metodo Nuoto Senz Acqua E L

---

Pilates Silberheer

*Pilates  
Silberheer Il Metodo Nuoto  
Senz Acqua E L* Downloaded from  
[hl.uconnect.hi.u.edu.vn](http://hl.uconnect.hi.u.edu.vn)  
by guest

---

**TRISTEN KOCH**

---

**Pilates Silberheer** Bruno  
Editore

Sai che a qualsiasi età  
puoi avere un corpo  
tonico ed elastico  
allenandoti solo per 10  
minuti al giorno? Anche se  
soffri di mal di schiena,

dolori cervicali, problemi  
legati alle articolazioni e  
non sai come migliorare il  
tuo stato, il "nuoto  
senz'acqua" ti darà gli  
strumenti per alleviare i  
dolori senza paura di fare  
esercizi sbagliati, e lo farà  
facendoti riscoprire il  
piacere del movimento,  
restituendoti la gioia di  
avere un corpo sano e  
libero di muoversi. Se sei

davvero motivato a  
ritrovare la libertà di  
svegliarti al mattino senza  
i soliti dolori alla schiena,  
o al collo, che non ti  
permettono di stare bene,  
di essere sorridente ed  
energico, di sollevare tuo  
figlio liberamente, di  
camminare senza limiti di  
tempo o semplicemente  
di allacciarti le scarpe, qui  
troverai la risposta.

All'interno di questo libro scoprirai: **COME ALLENARSI DA SOLI E PROVARE PIACERE** Perché tra dolore e piacere c'è un confine davvero molto sottile. L'importanza di attivare il corpo al pari della mente. Come fare esercizi fisici in completa autonomia proteggendo le articolazioni. **COME RISOLVERE IL MAL DI SCHIENA** Come mantenere una colonna vertebrale giovane, forte, flessibile e rinforzare l'addome. La tecnica per dare forza e flessibilità al tuo corpo risvegliando più

catene muscolari diverse. Perché spingere il tallone della gamba dietro genera un beneficio immediato per il benessere della lombare. **COME RINFORZARE IL CENTRO E L'OMBELICO** Perché rendere i muscoli forti e flessibili ci consente di ottenere le migliori prestazioni sportive, evitando traumi. Perché dedicare 3 minuti al giorno alla respirazione arricchirà la nostra vita di stimoli, passioni e intuizioni. Il motivo per cui una costante attività fisica aerobica o posturale fa

recuperare fino al 10% di massa ossea. **COME MIGLIORARE LA POSTURA** Il segreto per cambiare postura a qualsiasi età. L'importanza di controllare la vista e il movimento della mandibola in caso di frequenti dolori cervicali. Come sentirti più sicuro semplicemente cambiando la postura delle spalle. **COME OTTENERE CIO' CHE DESIDERIAMO** Il segreto per sfidare la tua mente, mettere da parte le tue certezze e fare spazio al nuovo. Perché muoversi è

l'unico vero modo per  
portare successo e

benessere nella tua vita.  
Perché fare 5 pasti al  
giorno è necessario per

vivere bene e sentirsi in  
forma ogni giorno.