

Posturale, che passione! Il movimento PDF

Marco Bucciarelli



Questo è solo un estratto dal libro di Posturale, che passione! Il movimento. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marco Bucciarelli
ISBN-10: 9788884407153
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1530 KB

DESCRIZIONE

Ecco il "seguito" di un manuale che ha conquistato nuovi fautori della ginnastica correttiva. L'obiettivo, in questo secondo volume, è spiegare ai lettori le più importanti tecniche posturali dinamiche, quelle cioè legate a movimenti complessi del corpo, che spesso prevedono anche variazioni nella postura di base (da seduta a sdraiata o in piedi, ecc.). Nato e via via perfezionato sulla base di una lunga e intensa esperienza di insegnamento condotta quotidianamente su centinaia di persone giovani e non, il manuale comprende 20 lezioni, oltre allo stretching iniziale e una lezione a sé stante di carattere neurodinamico. Ogni esercizio si compone di testi e disegni, questi ultimi molto semplici e intuitivi anche laddove si tratti di rappresentare sequenze elaborate o in più passaggi. Come per il primo volume, l'impostazione di "Posturale, che passione! - Il movimento" è studiata per avvicinare, accanto al lettore già allenato, quello che sia reduce da un lungo periodo di inattività o addirittura non abbia mai fatto ginnastica prima d'ora. Gli esercizi del volume - traduzione su carta delle lezioni di Bucciarelli - non rappresentano soltanto uno strumento terapeutico per chi soffre di dolori alla schiena o fastidi cervicali, ma anche una difesa preventiva a disposizione di chi oggi sta bene, per incrementare elasticità e resistenza del corpo, scongiurando i piccoli "rischi" posturali connessi alle normali attività quotidiane.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Scopri Posturale, che passione! Il movimento (Hobby e sport) di Bucciarelli, Marco (2012) Tapa blanda di Marco Bucciarelli: spedizione gratuita per i clienti Prime e ...

Posturale, che passione! Il movimento - B. Valli - Copertina flessibile (f7T) | Libri e riviste, Saggistica, Sport | eBay!

POSTURALE, CHE PASSIONE! IL MOVIMENTO

[Leggi di più ...](#)