

Manuale tecnico del pilates PDF

Rael Isacowitz



Questo è solo un estratto dal libro di Manuale tecnico del pilates. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Rael Isacowitz
ISBN-10: 9788860285201
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1903 KB

DESCRIZIONE

In questa seconda edizione, Rael Isacowitz, esperto di pilates, propone il repertorio che ha utilizzato per allenare molti atleti olimpionici e un selezionato gruppo di istruttori professionisti che ora lavorano con celebrità e sportivi in tutto il mondo. Partendo dalle fondamenta valide per tutti gli esercizi, il "Manuale tecnico del pilates" presenta una descrizione approfondita, corredata da foto, degli esercizi per il tappetino (MatWork) oltre a suggerimenti sotto forma di immagini accompagnate da istruzioni dettagliate sulla respirazione per eseguire correttamente i movimenti proposti. In questa edizione il MatWork è organizzato secondo una versione specifica del BASI Block System utilizzato per gli esercizi con i vari attrezzi. Questo tipo di impostazione migliora la comprensione del vasto repertorio del pilates e fornisce gli strumenti per sviluppare routine personalizzate del lavoro a terra. L'autore offre una di sequenze, con esercizi in grado di sollecitare gli allievi e rendere l'esecuzione dei movimenti fluida e continua. Questo testo dedica la stessa attenzione, con istruzioni e foto, anche alla serie degli esercizi di pilates con gli attrezzi: reformer; cadillac; Wunda chair; step e ladder barrel; ped-a-pul; arm chair; magic circle. Conclude il volume il repertorio completo degli esercizi raggruppati in blocchi finalizzati a far lavorare ogni regione del corpo, con progressioni dal livello di base all'intermedio fino all'avanzato. Con oltre 200 esercizi e più di 50 variazioni.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Manuale Tecnico Del Pilates - Seconda Edizione, Isacowitz Rael Acquista on line sulla libreria dello sport la libreria leader in Italia per lo sport e il tempo libero

Manuale tecnico del Pilates Isacowitz Rael <http://www.calzetti-mariucci.it/shop/prodotti/manuale-tecnico-del-pilates>

La trattazione molto rigorosa ed un eserciziaro di inusuale ricchezza (ben 210 esercizi diversi) hanno fatto di questo manuale la guida più completa, a livello ...

MANUALE TECNICO DEL PILATES

[Leggi di più ...](#)