

Tags: Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica libro pdf download, Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica scaricare gratis, Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica epub italiano, Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica torrent, Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica leggere online gratis PDF

Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica PDF

Jacqui Greene Haas



Questo è solo un estratto dal libro di Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jacqui Greene Haas
ISBN-10: 9788860283184
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2995 KB

DESCRIZIONE

Un testo utile, chiaro e sicuramente coinvolgente per tutti quei ballerini che intendono aggiungere forza ed eleganza al proprio stile di ballo, ottimizzare la performance, inserire nuovi movimenti al proprio repertorio e minimizzare fatica, stress e infortuni muscolari. Grazie ad oltre 200 illustrazioni a colori, Dance Anatomy mette in luce in modo estremamente efficace la relazione tra lo sviluppo muscolare e il movimento estetico. Il libro presenta 82 fondamentali esercizi della danza, ognuno destinato a favorire l'allineamento perfetto, il miglioramento della posizione, la corretta respirazione e la prevenzione degli infortuni più comuni. Con straordinari dettagli, le illustrazioni che accompagnano il testo raffigurano il danzatore in movimento, mettendone in rilievo i muscoli attivi che sono coinvolti in ogni movenza. L'autrice offre importanti suggerimenti su come modificare gli esercizi per concentrare l'azione su aree specifiche del corpo, al fine di aumentarne la flessibilità e ridurre la tensione muscolare, e su come assemblare tutte le indicazioni ricevute per stilare un programma personalizzato, basato sul proprio stile di danza, sul livello di esperienza e sulle necessità e gli obiettivi individuali.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Encuentra Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica (Danza. Ginnastica artistica) de Jacqui Greene ...

Dance anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica è un libro di Jacqui Greene Haas pubblicato da Calzetti ...

Le lesioni muscolari. Gian Nicola Bisciotti <http://www.calzetti-mariucci.it/shop/prodotti/le-lesioni-muscolari>

**DANCE ANATOMY. 82 ESERCIZI PER MIGLIORARE FLESSIBILITÀ, FORZA E TONO
MUSCOLARE CON DESCRIZIONE ANATOMICA**

[Leggi di più ...](#)