

In libreria: Dance Anatomy

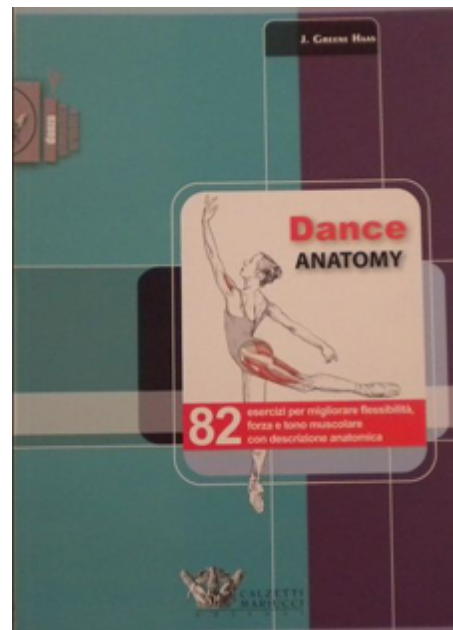
Un testo utile, chiaro e sicuramente coinvolgente per tutti quei ballerini che intendono aggiungere forza ed eleganza al proprio stile di ballo, ottimizzare la performance, inserire nuovi movimenti al proprio repertorio e minimizzare fatica, stress e infortuni muscolari.

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.

Dance Anatomy rende viva la relazione tra sviluppo muscolare e danza, E' una lettura obbligatoria per ogni ballerino.



J. Greene H. (2013). Dance Anatomy. 82 esercizi per migliorare flessibilità, forza e tono muscolare con descrizione anatomica. Torgiano (PG): Calzetti Mariucci editore.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO