NÁVOD K POUŽITÍ

Pilates - Krátká cvičení pro každý den

Základní informace:

Pilates - Krátká cvičení pro každý denTyp: knihy

Zaměření: pilates

Počet stran: 96

Formát: 19 × 21 cm

Datum vydání: 21. 06. 2010

Autor: Zylla Amiena, Mießner Wolfgang

Dostaňte se do formy každodenním cvičením Pilates

Na to, abyste se dostali do formy, stačí 15 minut denně. Nevěříte? Pak zkuste knihu Pilates – krátká cvičení pro každý den. Najdete v ní spoustu návodu, jak uvolnit nebo posílit ty správné svaly. Naučí vás

- základy Pilates
- správně dýchat
- cviky pro kancelář i všední den
- cvičení pro začátečníky i pokročilé

S knihou Pilates – krátká cvičení pro každý den si snadno a rychle vytvoříte vlastní program cvičení.

Co je pilates

Cvičení Pilates založil Joseph Hubertus Pilates ve 20. letech minulého století. Jeho principem je řízený pohyb vycházející ze silného core, tedy středu těla. K tomu metoda využívá i různé pomůcky. Jeho výhodou je výrazně preciznější cvičení, které zvládají i méně zkušení.
Pomocí efektivních pohybů

- zlepšíte držení a vnímání těla
- natáhnete a posílíte ty správné svaly
- zefektivníte dýchání

Pilates je vhodný téměř pro každého – děti, důchodce, sportovce i úplné laiky.

Pár slov o autorech knihy Pilates – krátká cvičení pro každý den

Wolfgang Mießner

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz

Zkušený trenér fitness, jógy a pilates s dlouholetou odbornou praxí. Filozofií jógy a pilates se aktivně zabývá mnoho let. Je licencovaným trenérem fitness a Polestar Pilates. V Mnichově má spolu s Amienou Zylla studio pilates a jógy. Jeho specializací jsou kurzy pilates se zaměřením na oblast zad.
Amiena Zylla
První asány začala praktikovat již v útlém věku a jóga ji provází prakticky celý život. Dokonale rozumí svému tělu - má vystudovanou taneční pedagogiku a učitelství gymnastiky a zároveň působí jako certifikovaná instruktorka pilates. Jógou a pilates doslova žije – ve svém studiu nabízí kurzy, workshopy a další vzdělávání.

Co v knize Pilates – krátká cvičení pro každý den mimo jiné najdete

Kapitoly o historii a současnosti metody pilates.
Základní principy cvičení pilates – dýchání, pohyby, pás síly a pokyny pro cvičení
Kapitola o nejlepších krátkých cvičeních – naučí vás cviky pro začátečníky, duhový oblouk nebo kočičí hřbet
Čerpejte ze studnice praktických rad a poučte se z chyb jiných. Kniha Pilates – krátká cvičení pro každý den je na to ideální.

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz