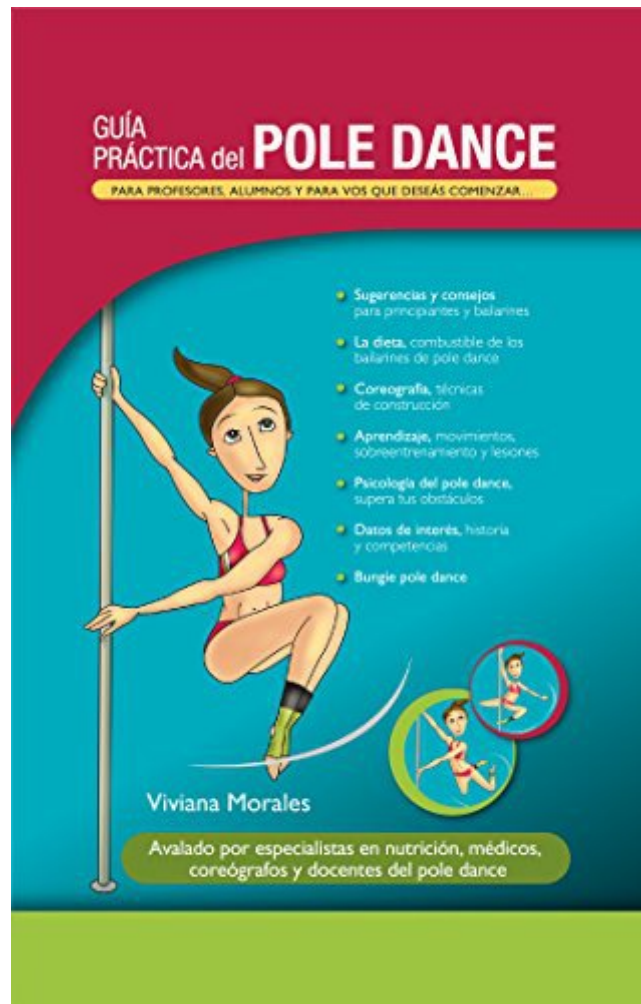


## Guía práctica del Pole Dance: Para profesores, alumnos y para vos, que deseás comenzar



Fecha de publicación: 17 noviembre, 2015

Autor: Viviana Morales

Longitud de impresión: 155

Idioma: Español

PDF

Hoy en día el POLE DANCE se ha transformado en una nueva y cada vez más popular forma de ejercicio, en el que las mujeres y hombres usan el pole para hacer entrenamiento. Es una disciplina artístico-deportiva de excelencia donde se combina de forma armoniosa la danza y la acrobacia.

Este libro propone ayudar al desarrollo de esta actividad y presentarla formalmente ante la sociedad, desplegando los temas más significativos que cualquier profesor o alumno debe abordar en esta disciplina. Es una excelente herramienta de información, complemento y soporte para el conocimiento y desarrollo del pole dance, con el que se enriquecerá el rendimiento artístico de los bailarines, así como su desarrollo personal. En las páginas del libro encontrarás muchos temas de interés avalados por especialistas (nutricionistas,

médicos, coreógrafos y psicólogos):

Sugerencias y consejos para principiantes y bailarines.

La dieta: reglas básicas – qué comer – dieta vs. flexibilidad – suplementos.

Coreografía: técnicas en construcción coreográfica – expresión emocional

Aprendizaje – sobre-entrenamiento – lesiones frecuentes.

Psicología: motivación – autoconfianza – ansiedad – bajones – psicología de las lesiones.

Datos de interés: historia – datos y consejos – planilla coreográfica – planilla de entrenamiento.

<http://yep.pm/620ZQmEi5/1gPMINbZS.pdf.rar>