

Rebecca Leone Stabilità Articolare e Flessione Vertebrale

Sarai veramente
forte solo quando
avrà stabilizzato la
tua articolazione
più debole

NAPOLI

20 & 21 GIUGNO, 2015

Sabato, 20 Giugno, 2015
Stabilità articolare & Forza

Domenica 21 Giugno, 2015
Focus on Flexion

**Insegnato in Inglese
Tradotto in Italiano**

**Ospitato da Cornelia Cervera
& Teresa Esposito**

Pilates Napoli Via Domenico Cirillo, 69
Napoli 80137 www.pilatesnapoli.it

225 USD per 1 giorno o 425 USD per 2 giorni

Email Rebecca per info o per la registrazione
Rebecca@RebeccaLeone.com



REBECCA LEONE E' FAUTORE LEADER DELLA SICUREZZA DELLA COLONNA NELL'INDUSTRIA DEL PILATES

HA INSEGNATO PER OLTRE 10 ANNI FIANCO A FIANCO, CON PROFESSORI DI ISTITUTI MEDICI DI ANATOMIA &

LEI PORTERA' I CONTENUTI MIGLIORI A NAPOLI PER VOI!

Sabato, 20 Giugno, 2015 | Stabilità Articolare e Forza
dalle 10:00 alle 17:00

Avete voi o i vostri clienti dolori o fastidi polsi gomiti, spalle, collo, anche o schiena? Sotto carico, le vostre scapole si staccano dalla cassa toracica e diventano "alate" ? Ogni volta che alzate qualcosa, sollevate un bimbo o una cassa di acqua , avete la sensazione che il carico passi attraverso il polso, il gomito, o l'articolazione della spalla? Lo sentite sulle anche o sulla schiena? Avete problemi nel sollevare le braccia sopra la testa o nel controllare carichi posizionati sopra di voi? Quando le gambe si muovono, avete la sensazione di muovere insieme ad esse anche bacino e colonna? Durante l'esecuzione degli esercizi siete capaci di mantenere la colonna stabile durante un movimento delle gambe in dinamica?

Non può esistere stabilità se pensate di sollevare carichi con mani braccia e spalle.
Non può esistere stabilità se il carico viene percepito nelle articolazioni.

Se voi o i vostri clienti lottate quotidianamente con problemi come questi, partecipate a questo workshop di 6 ore . Imparerete tutto ciò che serve sull'anatomia delle articolazioni maggiori E su come queste articolazioni si relazionano e operano ai limiti della stabilità del core e della forza.

Questo workshop vi insegnerà come usare in sicurezza mani, braccia, spalle e gambe creando uno strumento in grado di migliorare stabilità e forza nella colonna e nel bacino. Allenandovi ogni giorno con i tipici attrezzi della palestra e con esercizi a terra, sfiderete in sicurezza ma aggressivamente I limiti della vostra attuale stabilità e forza migliorandole decisamente. Ci alleneremo su stabilità e forza costruendo esercizi che potrete eseguire facilmente da soli in modo da progredire visibilmente

Domenica, 21 Giugno, 2015 | Focus sulla Flessione
Dalle 10:00 alle 17:00

Prendendo in esame I tipici esercizi di flessione dal repertorio del Pilates Classico e dai tradizionali esercizi di ginnastica , esploreremo come portarli dalla loro condizione di esercizi non sicuri ed in eccessivo carico lombare ad esercizi assai più sicuri da eseguire. Rivedremo esercizi come: Teaser, Roll Up, Spine Stretch Forward, Roll Back Bar, Push Through Bar, Stomach Massage, Knees Off, Elephant and Pull the Pedal Up.

Questi workshops sono ottimi per chiunque, indipendentemente da formazione o professione. Portate amici, clienti o colleghi. Chiunque abbia domande, dubbi, problemi o dolori durante il movimento.

Rebecca è una pioniera nell'Industria del Pilates .

È stata la prima insegnante negli US ad insegnare sviluppo d'impresa per gli Studi , la prima al mondo a lanciare un programma per insegnanti già completi per poterli aiutare a colmare le lacune di una formazione. È stata la prima a permettere l'accesso degli insegnanti a classi di anatomia su cadavere. La prima ed unica a sviluppare e condividere gratuitamente protocolli di allineamento ideale, ad affrontare problemi su comuni prestazioni quotidiane, e a perseguire la creazione di uno standard di credenziali sicurezza.

Nessun'altro insegnante È stato sottoposto a scrutinio quanto Rebecca: insegna dal 2005 fianco a fianco con professori dell'istituto medico di anatomia e da loro è stata valutata ed approvata..

È un insegnante di seconda generazione. Ha completato la sua formazione in Classical Pilates nel 2001 con Romana Kryzanowska, una protégé di Joe Pilates. È certificata all'Università di Washington in *Medicina dello Sport e Human Performance*, è una Pilates Method Alliance Gold Certified e ha lavorato come PMA Board of Directors. Ha iniziato ad insegnare workshops sulla risoluzione dei problemi in America nel 2003 a livello internazionale nel 2007. Sebbene insegni in giro per il mondo, il suo quartier generale europeo è a Chiasso (Svizzera) quello americano è a Saint Petersburg, Florida.

Dal 2007, Rebecca scrive per un giornale internazionale on-line. L'articolo che scrisse su Pilates Style nel Dicembre 2011 sulle Tecniche di Insegnamento per la Sicurezza della Colonna ha generato il maggior numero di feedback positivi dai lettori ,di qualunque altro articolo pubblicato fino ad ora. Ha creato ed è autore dell'educational website PilatesNun.com and ha un video website, <https://vimeo.com/ondemand/cometoclass> & <https://vimeo.com/ondemand/howsitwork>, che contiene on-demand un grande numero di lezioni e lectures.

Impegnata a migliorare la sicurezza nel settore fitness È attualmente coinvolta nella raccolta fondi per la creazione di un 3zo eame standard in Sicurezza della Colonna.

La missione di Rebecca è quella di completare la missione di Joe – rendendo il suo lavoro accessibile e comprensibile a tutti.

Prima di entrare nel mondo del Pilates , Rebecca era una consulente aziendale freelance e sciatrice.