

Come usare I DVD ‘Salsa Personal Training’

In breve

- Guarda **Watch all demos & explanations** per vedere tutti i movimenti e familiarizzarti col modo in cui il contenuto è dimostrato e insegnato.
- Scegli un **Exercise**; il clip si ripeterà senza fine.
- Usa il bottone del **Menu** sul telecomando per interrompere il clip e ritornare al menu principale, dove puoi scegliere il prossimo esercizio

Ulteriori dettagli

Ogni DVD è organizzato in diverse sezioni e può essere usato in due modi differenti, per cui è molto importante che tu legga questo documento attentamente e segua queste istruzioni così che possiate fare uso di tutte le opzioni incluse nei DVD. Le spiegazioni qui incluse si riferiscono al Volume 1 del “Salsa Personal Training”, ma si applicano ugualmente al Volume 2 in quanto Menù dei 2 DVD hanno la stessa organizzazione.

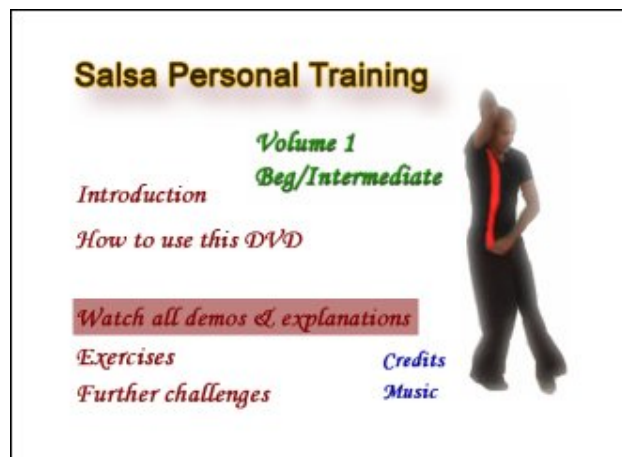


Figure 1

- 1) Ogni DVD è diviso in 2 parti, o modi d’uso, con 2 scopi diversi.
- 2) La prima parte è qualcosa da guardare. Proprio come in ogni altro DVD; questo include il menù **Watch all demos & explanations**. Qui noi mostriamo tutto il materiale contenuto nel DVD. Tutto il materiale è dimostrato sia con la musica che suddiviso lentamente con il conteggio.
- 3) La seconda parte è qualcosa con cui esercitarsi; questo include il menù **Exercises**. Vi guiderà attraverso gli esercizi e vi permetterà di esercitarvi in tutto il materiale del DVD sia da soli che con il partner. Consideratelo il vostro “Salsa personal trainer”.
- 4) Ovviamente gli esercizi sono presi dalle figure di salsa mostrate nella sezione **Watch all demos & explanations**. Vi raccomandiamo di guardare prima questa sezione attentamente in modo di capire come gli esercizi si accordano alle figure. Quando avete capito questa relazione, allora potete provare gli esercizi.

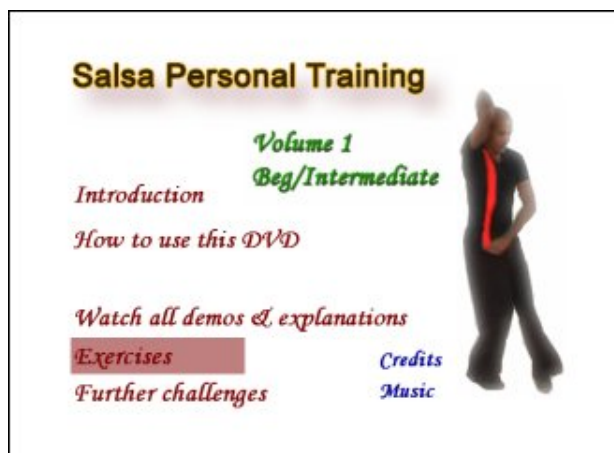


Figure 2

OK, supponiamo che voi siate pronti a guardare il DVD. Cliccate sul menù **Watch all demos & explanations** con il vostro telecomando, come nella Figura 1. Ora potete vedere tutto il contenuto del DVD. Non preoccupatevi di suddividerlo ancora, questo accadrà nella sessione Esercizi. Per adesso, guardate e cercate di digerire l’idea dietro il metodo “Salsa Personal Training” Una volta che avrete capito l’idea, procedete con gli **Exercises**.

Ora, supponiamo che voi siate pronti a esercitarvi. Ora noi vi guideremo attraverso uno di questi esercizi.

- 1) Clicca su **Exercises** come nella Figura 2, vedrai un Menù come nella Figura 3.
- 2) Possiamo scegliere due tipi di esercizi. Quelli **Warm up & stretching** sono solo esercizi che richiedono una sola cintura; sono disegnati per migliorare la vostra flessibilità, agilità, velocità e coordinazione. Quelli **Two ropes & Partnerwork** sono esercizi disegnati per imparare una figura di salsa e possono essere eseguiti sia da soli che con una partner: essi richiedono due cinture.

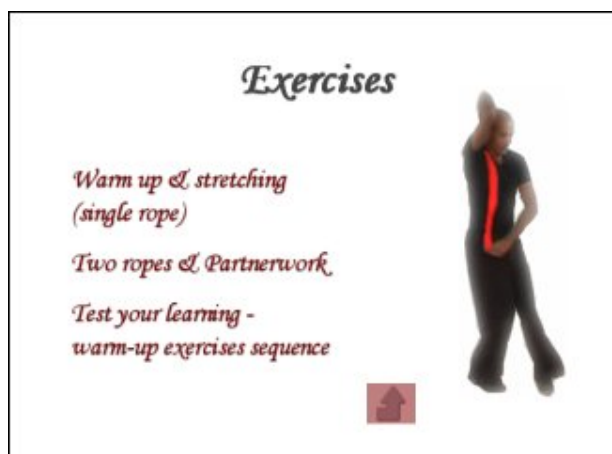


Figure 3

- 3) Clicca su **Warm up & stretching** a vedrai un Menù come nella Figura 4. che mostra tutti gli esercizi di riscaldamento disponibili. Giusto per un esempio, seleziona **Paseo a la izquierda** e schiaccia **Play** sul telecomando.
- 4) Raggiungerai un Menù come nella Figura 5. Scegliendo **Paseo a la izquierda - Demo & Explanation** sarai in grado di rivedere il contenuto di questo esercizio, Questo è lo stesso clip per “paseo a la izquierda” che tu avevi visto nella sezione **Watch all demos & explanations** ed è qui per ricordarvi questo movimento.
- 5) Scegliendo **Paseo a la izquierda - with counting** sarete in grado di esercitarvi seguendo

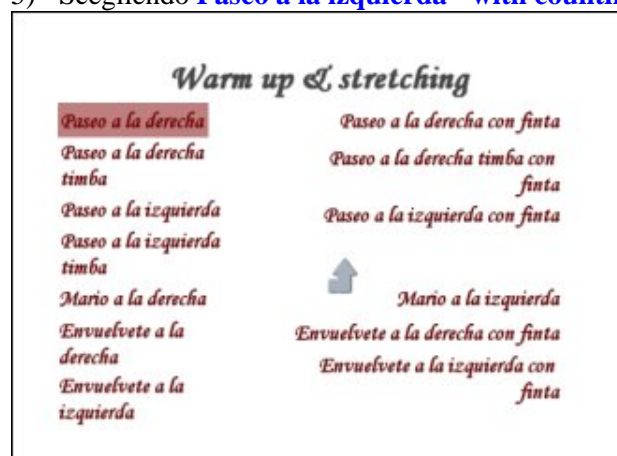


Figure 4

- with music sarete in grado di fare questi esercizi con Patrice seguendo un loop musicale. Questo clip è più veloce di quello con il conteggio e vi permette di provare il movimento con un tempo appropriato. Inoltre ora vedete Patrice di fronte che fornisce qualche indizio di stile. Nota il contatore dei battiti in fondo a sinistra: vi mostra tutti gli 8 battiti di una tipica frase musicale che ti aiuta ad assicurarti di essere a tempo con la musica. Come prima, il clip gira continuamente così devi

Patrice. In questo clip non c'è musica e Patrice conta i battiti della musica per voi a un passo molto lento, ideale per imparare. Voi potrete vedere Patrice anche da dietro, che è perfetto per capire e riprodurre i movimenti esatti. Il clip gira continuamente, non si ferma mai, così potete provare questo movimento finché non siete soddisfatti del vostro progresso. Fermate il clip, schiacciate il bottone Menù sul vostro remote control che vi porterà indietro al precedente Menù.

- 6) Scegliendo **Paseo a la izquierda**

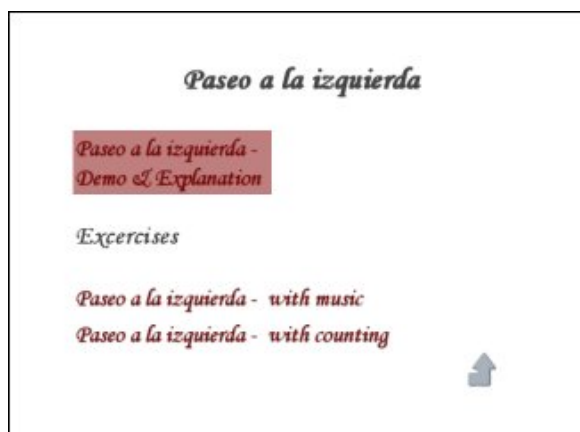


Figure 5

premere il bottone Menù sul tuo remote control per fermarlo e andare indietro al precedente Menù.



Figure 6

- 7) Ora, supponiamo che tu abbia fatto esercizio con “Warm up & stretching”. Clicca su **Two ropes & Partnerwork** nel Menù come da Figura 3. Raggiungerai un Menù come nella Figura 6. Vedrai un numero di esercizi disponibili. Supponiamo che tu scelga **Agossar**. Una volta ancora, evidenzialo con il tuo remote control e schiaccia Play.
- 8) Vedrai un Menù come nella Figura 7; le diverse opzioni lavorano esattamente come per “Paseo a la izquierda – with music”, comunque ora puoi scegliere se vuoi esercitarti

da solo o con il partner. Se ti eserciterai da solo, userai 2 cinture. Nell’altro caso, sarai in grado di imparare il primo movimento seguendo gli istruttori lentamente con il conteggio e quindi al tempo appropriato con la musica.

- 9) Finalmente, dal Menù in Figura 3, potrai scegliere **Test your learning - warm-up exercises sequence**, Questi sono movimenti aggiuntivi di Salsa cubana che non possono essere eseguiti da soli con la cintura. Avrai bisogno di un partner per provare questi movimenti e sono qui per fornirti qualche buona idea per incrementare il tuo repertorio di Salsa cubana.

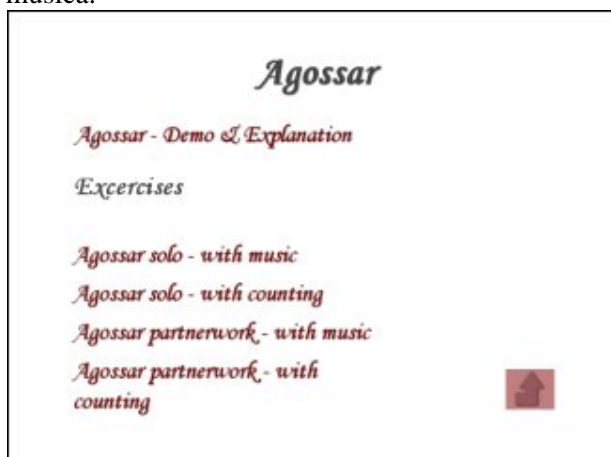


Figure 7

Come usare e fare cinture

Qui descriviamo le cinture in dettaglio in modo che possiate decidere se comprarle o farvele. Vi spiegheremo anche come usare la cintura sia per gli esercizi che richiedono una singola cintura che per quelli che ne richiedono due.

Importante: alla televisione o su Internet potete trovare un sacco di annunci che cercano di vendervi attrezzature varie per esercitarvi, fare ginnastica, aerobica, eccetera. Normalmente questi esercizi sono inventati appositamente per queste attrezzature. Noi invece vi offriamo un nuovo metodo per esercitarvi nella salsa; l'attrezzatura (le cinture) e' solo il mezzo per fare esercizio e se volete potete farvi la cintura da soli; se, comunque, siete troppo occupati o temete di non capire i dettagli, potete comprarla da noi...semplice!

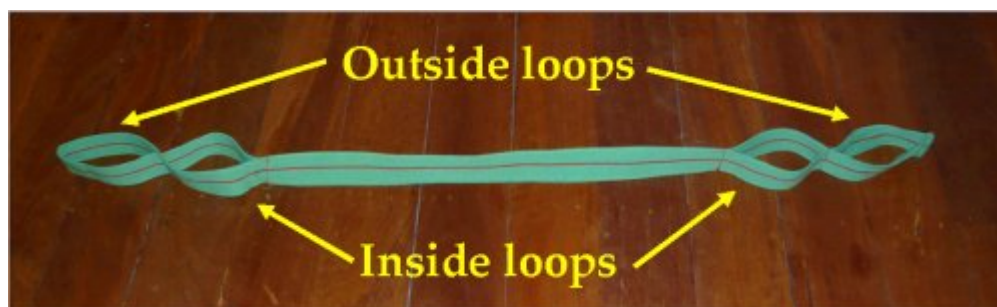
Cintura singola - Usate la cintura singola per fare tutti gli esercizi di stretching e di riscaldamento contenuti nei DVD "Salsa Personal Training"

Di cosa e' fatta? - Dopo qualche esperimento con materiali diversi, Patrice ha capito che la soluzione piu' efficace e' quella di usare le cinture per le arti marziali. La sola modifica necessaria e' l'aggiunta di cappi alle due estremita' in modo che possiate tenere la cintura con le dita e non dobbiate afferrarla con tutta la mano, esattamente come fate quando ballate la salsa (sapete sicuramente che l'uso del pollice nella salsa e' assolutamente vietato).

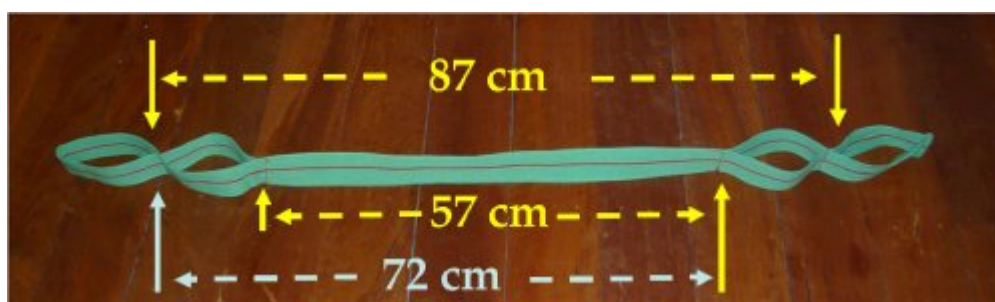
Quali sono le misure? - Siccome ognuno ha misure diverse (lunghezza delle braccia e larghezza del torace), usiamo due cappi a ciascuna estremita' della cintura in modo che si possa usare a lunghezze diverse senza ulteriori aggiustamenti. Questo e' importante perche' le braccia e la larghezza del torace del vostro partner di ballo puo' variare e avete bisogno di imparare ad eseguire l'esercizio con cinture di lunghezza differente.

Io trovo anche che l'estensione piu' lunga e' piu' facile quando sto imparando l'esercizio e, quando l'ho imparato, incomincio a fare gli esercizi con l'estensione piu' corta.

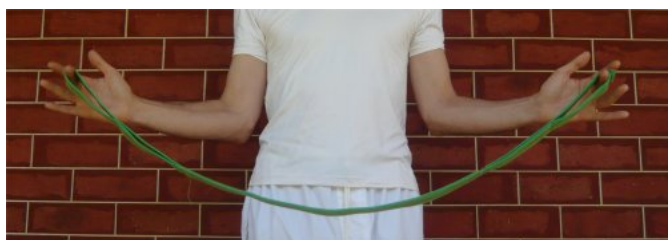
Come e' fatta? - Eccola. Come potete vedere ci sono due cappi a ciascuna estremita' che noi chiamiamo cappio interno e cappio esterno.



Le misure sono:



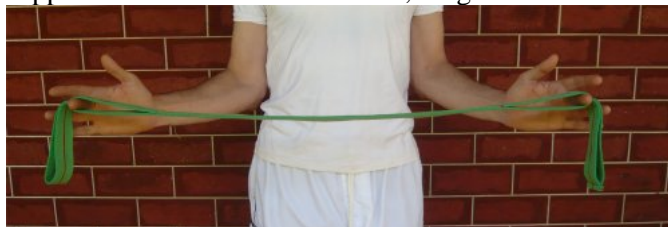
Come la si usa? La cintura si puo' usare a tre lunghezze diverse:



Estensione massima: tenendo la cintura ai due cappi esterni; lunghezza cm 87



Estensione media: tenendo la cintura al cappio esterno di un'estremita' ed al cappio interno dell'altra estremita'; lunghezza cm 72



Estensione minima: tenendo la cintura ai due cappi interni; lunghezza cm 57

Due Cinture - Usate due cinture per esercitarvi da soli nei movimenti che normalmente eseguite con un partner. Ogni cintura e' esattamente come la cintura singola descritta sopra. Il cappio ad un'estremita' e' usato per tenere la cintura come prima, il cappio all'altra estremita' e' usato per agganciare, legare o appendere la cintura ad un muro, un palo, la maniglia di una porta, ovunque sia comodo nella vostra casa o nel vostro studio di ballo. Il cappio vi consente di agganciare o appendere la cintura senza nodi cosi' che possiate appendere e rimuovere la cintura ogni volta che volete.

Questo significa anche che, comprando due cinture, potrete eseguire sia gli esercizi con la cintura singola che quelli per due cinture (non avrete bisogno di tre cinture).

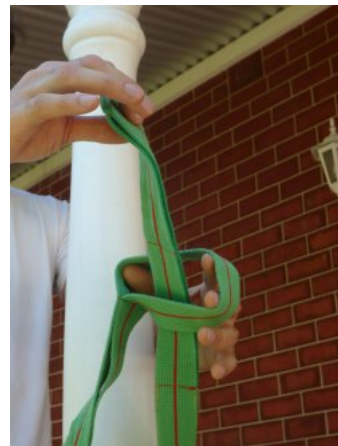
Ecco come appendere la cintura.



1



2

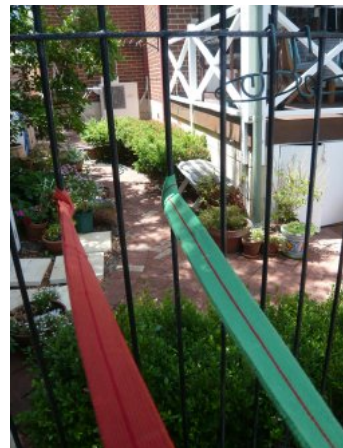
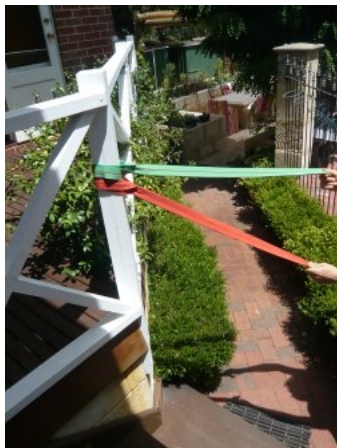


3



4

E qui ci sono esempi per tipi di agganci che potete usare a casa vostra.





Dobbiamo veramente usare una cintura per arti marziali? Certamente no. Questo e' il materiale che noi preferiamo, ma voi potete provare a sperimentare qualsiasi altra cosa avete in casa. Se non funziona, potete tornare all'idea della cintura per arti marziali.