PILATES - QUIZ WIEDZY

1. Jak na imię miał twórca techniki pilates:
2. Joseph
3. Pascal
4. Wolfgang
5. Gdzie powstało pierwsze studio ćwiczeń pilates :
6. Londyn
7. Berlin
8. Nowy Jork
9. Ile jest zasad metody pilates:
10. 4
11. 6
12. 8
13. Pilates to trening ciała i umysłu, w którym kontrola ruchu to:
14. im wolniejszy ruch tym większa wytrzymałość mięśniowa
15. im wolniejszy ruch tym większa masa mięśniowa
16. im wolniejszy ruch tym większa szybkość
17. W początkowej fazie nauki ćwiczeń pilates silny nacisk kładziemy na :
18. aktywację izometryczną
19. budowanie masy ciała
20. skoczność