
Allenamento Della Forza E Pesistica Adattata Agli

Forza e velocità

Guida pratica alla scienza dello sport. Come applicare i principi scientifici alla pratica dello sport

The New Rules of Lifting for Women

Dieta Atkins

Le basi dell'allenamento con i pesi: oltre 50 allenamenti di forza con i pesi per le donne

Il ritorno del campione

Preparazione atletica per calciatori - Volume I

ginnastica forma e linea

Allenamento della forza e pesistica adattata agli sport di squadra

Dieta Dash

Strength Training

The Way to Live in Health & Physical Fitness

Correre per vincere

Strength Training

Allenamento funzionale applicato allo sport di Michael Boyle. Seconda Edizione

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità

The Way to Live in Health and Physical Fitness

Dizionario Dello Sport E Di Medicina Sportiva

Più forti con i pesi

Preparazione atletica per calciatori - Volume V

Cardio

I Lavori di Arthur Jones Volume 2

In forma. Programmi di allenamento per uomini e donne

Hard Stretching + Flessibilità + Forza + Potenza Per le Arti Marziali e gli Sport da Combattimento

Put Fire in Your Three Lifts

Preparazione atletica per calciatori - Volume IV

Tendenze moderne per l'allenamento della forza

Strength Training

Il libro della pliometria. 100 esercizi per sviluppare forza e potenza. Ediz. illustrata

Per sempre giovani. Il circolo virtuoso della longevità

Preparazione atletica negli sport di combattimento e nelle arti marziali

Preparazione atletica per calciatori - Volume III

Scienza e pratica dell'allenamento della forza

Stretching e Calcio

Medicina sportiva

I Principi di Poliquin

Allenamento con le contrazioni statiche

Essential Strength Trg Skills

Power Flex Stretching - Super Flessibilità e Forza per il Windsurf e il Kitesurf

Resistance Training for Health and Rehabilitation

Allenamento Della Forza E Pesistica Adattata Agli

Downloaded from [dev2.bryamu.edu](#) by guest

LANE COLLINS

Forza e velocità Sperling & Kupfer editori

Charles Poliquin, uno degli allenatori per la forza più esperti al mondo, vanta un portafoglio clienti composto da più di 400 atleti olimpionici, compresi nove medagliati alle olimpiadi invernali di Lillehammer, 60 giocatori professionisti di hockey e varie squadre professioniste campioni del mondo, come i Chicago Bulls e i Denver Broncos. Originario di Ottawa, in Canada, Coach Poliquin ha una laurea in fisiologia dell'esercizio e la reputazione di allenatore di campioni. Charles ha scritto più di 500 articoli sull'allenamento per la forza sia per riviste profane che specializzate e i suoi lavori sono stati tradotti in inglese, svedese, tedesco, francese, italiano, olandese e giapponese. Ora, con la pubblicazione di Tendenze moderne nell'allenamento per la forza, Charles trascrive le sue tecniche miracolose in un'importante fonte di consultazione multivolume. Tendenze moderne nell'allenamento per la forza: Volume I spiega le teorie scientificamente

provate che stanno dietro le serie e le ripetizioni e vi insegna dei metodi efficaci per far diventare i vostri atleti più grossi, più forti od entrambi. In più, l'ultimo capitolo è dedicato esclusivamente ai migliori schemi di serie e ripetizioni che Coach Poliquin ha utilizzato per ottenere i massimi risultati negli ultimi 20 anni di attività come preparatore per la forza. Questi metodi d'allenamento aiuteranno i vostri atleti a sfruttare il loro potenziale atletico come nessun altro metodo può fare!

Guida pratica alla scienza dello sport. Come applicare i principi scientifici alla pratica dello sport Edizioni Mediterranee

Il Sistema innovativo di preparazione muscolare presente in questo libro ti permetterà di:

1. Aumentare le tue performance durante la pratica del Kitesurf e del Windsurf e in tutte le condizioni di mare (sarai stupefatto di come, "come per magia", riuscirai a chiudere più facilmente i tuoi "tricks", sia agganciato che sganciato).
2. Velocizzare i tempi di recupero muscolare permettendoti di arrivare in spiaggia fresco e riposato come se fosse la tua prima session della giornata o della sequenza delle giornate. Non è fantascienza ma scienza SAPIENTEMENTE APPLICATA (Sistema Power Flex Stretching).
3. Sviluppare una muscolatura a prova di infortuni. Una delle

caratteristiche degli sport Kitesurf e Windsurf è quella di ricevere forti sollecitazioni e strattoni muscolari, specie in caso di vento fortemente rafficato e per chi esegue manovre da sganciato (si pensi per esempio alla estrema e potenzialmente pericolosa posizione in cui si trovano le braccia nella posizione di "handle pass"). L'innovativo training muscolare Power Flex Stretching, spiegato in questo libro, ti permetterà di sviluppare un corpo "a prova di infortuni", grazie al lavoro combinato di forza e di flessibilità ai massimi archi di movimento delle articolazioni.
4. Per chi ha superato "gli anta", come il sottoscritto, ti permetterà di continuare a praticare in piena efficienza questi bellissimi sport a dispetto dell'età. Quante persone conosci che, pur avendo 10 o 15 anni di meno di te, riescono a fatica a farsi una nuotata? Comprenderai come fare in modo che la tua età anagrafica sia sempre più lontana ed a tuo favore di quella "biologica". Apprenderai questo attraverso l'importante Principio fisiologico SAID (acronimo per Adattamento Specifico alla Domanda Imposta).

The New Rules of Lifting for Women Edizioni FS

Un Classico di Charles Poliquin Il guru dell'allenamento per la forza, Charles Poliquin, il suo libro

migliore sull'allenamento con i pesi il cui titolo è questo: I principi di Poliquin: Metodi di successo per lo sviluppo di forza e massa, Esso contiene alcune delle informazioni più straordinarie sull'allenamento per ottenere massa e forza maggiori, informazioni che non troverete altrove! Ecco un esempio dei tipo di informazioni che si riceveranno leggendo I principi di Poliquin: - Confusi su quante serie e ripetizioni eseguire? Se è così, analizzate attentamente il Capitolo 1: scoprirete nuove e sorprendenti informazioni sulla scienza delle serie, delle ripetizioni e della progettazione dell'allenamento! Se siete tipi da 1 x 11T, dovete sicuramente leggere questo capitolo ora! - Scoprite esattamente quanto bisogna riposare tra le serie: si tratta di un minuto, due minuti, tre o più? Coach Poliquin vi dà la risposta! - Con quale frequenza bisognerebbe alienare ciascuna parte corporea? Una volta a settimana, due volte, o a giorni alterni? Leggete il Capitolo 4 e lo saprete! - Scoprite il modo in cui potete applicare un'antica filosofia giapponese per rendere i vostri moderni allenamenti ancor più efficaci! - Confusi su quali integratori possano dare una spinta alla prestazione fisica e al recupero? Se è così, controllate il Capitolo 7! (Sì, la creatina funziona, ma non finisce tutto qui!). - Frustrati da polpacci che crescono pochissimo? Fate un tentativo con l'allenamento riportato nel Capitolo 10! Poliquin rivela i suoi segreti per rendere enormi i polpacci! - Scoprite come un esercizio fondamentale, quasi dimenticato, "brucia" praticamente ogni nuova accozzaglia di macchine per l'allenamento dei gran dorsali che abbiate mai usato! Ora potete costruire una schiena più larga, più grossa e muscolosa in tempi record! - Indipendentemente dal vostro obiettivo, che cerciate di costruire spalle più larghe, pettorali più grossi, braccia più muscolose o addominali duri come roccia, l'allenatore Poliquin vi fornisce istruzioni passo dopo passo su come raggiungere il vostro obiettivo: come costruire il corpo che desiderate!

Dieta Atkins La Libreria di Olympian's Sport
L'allenamento cardiovascolare, noto anche come allenamento cardiovascolare o esercizio cardiovascolare, è qualsiasi attività fisica che aumenta la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno. L'obiettivo principale dell'allenamento cardiovascolare è migliorare la forma fisica cardiovascolare, che ha molti benefici per la salute, tra cui il controllo del peso, il miglioramento della circolazione e la riduzione del rischio di malattie cardiache e ictus. Attività come la corsa, il ciclismo, il nuoto, il salto, il canottaggio e il salire le scale sono esempi di allenamento cardiovascolare. L'allenamento cardio può variare in intensità dalla camminata leggera all'allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT). Maggiore è l'intensità di un'attività, maggiori saranno i suoi benefici cardiovascolari. Tuttavia, è fondamentale scegliere un'attività che ti piaccia e che sia adatta al tuo livello di condizione fisica, se intendi mantenerla nel tempo.

Le basi dell'allenamento con i pesi: oltre 50 allenamenti di forza con i pesi per le donne Babelcube Inc.

In tutti gli sport dell'era moderna, sia che si tratti di sport di squadra o individuali, ciclici o aciclici, di situazione o meno, la preparazione atletica riveste un ruolo fondamentale. Tuttavia in alcuni ambienti, come ad esempio quello marziale e degli sport di combattimento, si è appurata l'importanza di una buona e completa preparazione atletica solamente nell'ultimo decennio. Questo libro ha l'intento di evidenziare quelle che sono le qualità atletiche peculiari per un fighter, con riferimento alle sole discipline di percussione. Nel volume sono indicate le metodiche d'allenamento nonché l'idonea programmazione e periodizzazione del lavoro durante la stagione sportiva, sia per atleti alle prime armi che per i professionisti, al fine di raggiungere le migliori condizioni psico-fisiche in corrispondenza delle principali competizioni. Sono inoltre trattati argomenti innovativi di più recente acquisizione in campo sportivo come il core training, la propriocezione e la plicometria. Vista anche la presenza di nozioni sulla fisiologia muscolare e la teoria dell'allenamento, il testo si propone anche come un interessante supporto nei corsi di formazione federali.

Il ritorno del campione Alpz Italia

Preparazione atletica per calciatori è fatto di 5 manuali, tutti a colori, per un totale di circa 1200 pagine (Ognuno di 220/250 pagine).Acquistabile anche singolarmente, in formato cartaceo e ebook.È una proposta di allenamento annuale, microciclo per microciclo, seduta per seduta, per circa 44 settimane e 300 singole sedute, tutte schematizzate con tabelle, disegni e foto.In ogni allenamento sono dettagliati tutte le fasi, dal warm up iniziale alla fase defaticante finale, passando per la fase centrale, quella più importante.Naturalmente, in un tutt'uno tra allenamento fisico, tecnico e tattico, con un maggiore attenzione a quella che è la preparazione atletica del calciatore.Progetto riservato soprattutto ai dilettanti, ma con spunti anche per categorie maggiori.Gli allenamenti sono flessibili e differenziati per caratteristiche energetiche, ruoli e minutaggio durante le gare ufficiali, le quali potranno essere modificati dai tecnici sulla base delle

proprie esigenze.Il primo e il terzo volume presentano una lunga appendice, con le attività complementari: test fisici, alimentazione, integrazione e supplementazione, fase di transizione, schede di allenamento, valutazione massa corporea, altro.

Preparazione atletica per calciatori - Volume I Penguin

Il noto psicologo dello sport Jim Afremow, già autore di “Mente da campione”, suo libro di esordio che ha riscosso notevole successo, sa bene ciò che rende grandi gli atleti. Specialmente quando ritornano a vincere dopo avere affrontato infortuni, ostacoli o difficoltà apparentemente insormontabili. Ora in “Il ritorno del campione” propone delle strategie vincenti per atleti di ogni livello ed età, per aiutarli ad essere mentalmente preparati per la competizione, per riprendersi rapidamente da una sconfitta e superare gli infortuni (e la paura di infortunarsi nuovamente). Con un linguaggio chiaro e coinvolgente, Afremow esplora la psicologia dell’impegno e mostra al lettore come sviluppare la fiducia in sè. Ricco di consigli e tecniche, quali la visualizzazione guidata, semplici esercizi di mental training e storie motivazionali di atleti che ce l'hanno fatta, “Il ritorno del campione” è un libro fondamentale per ogni atleta, poiché lo incoraggia non solo a rimanere in gioco ma anche a raggiungere grandi risultati, qualunque essi siano.

[ginnastica forma e linea](#) MURILO CASTRO ALVES

Preparazione atletica per calciatori è fatto di 5 manuali, tutti a colori, per un totale di circa 1200 pagine (Ognuno di 220/250 pagine).Acquistabile anche singolarmente, in formato cartaceo e ebook.È una proposta di allenamento annuale, microciclo per microciclo, seduta per seduta, per circa 44 settimane e 300 singole sedute, tutte schematizzate con tabelle, disegni e foto.In ogni allenamento sono dettagliati tutte le fasi, dal warm up iniziale alla fase defaticante finale, passando per la fase centrale, quella più importante.Naturalmente, in un tutt'uno tra allenamento fisico, tecnico e tattico, con un maggiore attenzione a quella che è la preparazione atletica del calciatore.Progetto riservato soprattutto ai dilettanti, ma con spunti anche per categorie maggiori.Gli allenamenti sono flessibili e differenziati per caratteristiche energetiche, ruoli e minutaggio durante le gare ufficiali, le quali potranno essere modificati dai tecnici sulla base delle proprie esigenze.Il primo e il terzo volume presentano una lunga appendice, con le attività complementari: test fisici, alimentazione, integrazione e supplementazione, fase di transizione, schede di allenamento, valutazione massa corporea, altro.

[Allenamento della forza e pesistica adattata agli sport di squadra](#) Edizioni Mediterranee

Il Sistema innovativo di preparazione muscolare presente in questo libro (Stretching Power Flex) ti permetterà di: 1. Aumentare le tue performance durante la pratica del Calcio, anche in condizioni di stanchezza muscolare. 2. Velocizzare i tempi di recupero muscolare permettendoti di arrivare in campo, fresco e riposato, come se fosse iniziato da poco il primo tempo della partita. Non è fantascienza, ma scienza SAPIENTEMENTE APPLICATA (Sistema Power Flex Stretching, che agisce in maniera efficace e veloce alla fisiologica sovrapposizione delle componenti muscolari dell’actina e della miosina). 3. Sviluppare una muscolatura a prova di infortuni. Una delle caratteristiche del Calcio è quella di ricevere forti sollecitazioni e stratonni muscolari, specie in caso di partite impegnative e che si protraggono ai tempi supplementari e oltre. L’innovativo training muscolare Power Flex Stretching, spiegato in questo libro, ti permetterà di sviluppare un corpo “a prova di infortuni”, grazie al lavoro combinato di forza e di flessibilità ai massimi archi di movimento delle articolazioni. 4. Per chi ha raggiunto o è prossimo al limite della sua carriera agonistica, permetterà di continuare a praticare in piena efficienza questo spettacolare sport a dispetto dell’età. Quante persone conosci che, pur avendo 10 o 15 anni di meno di te, riescono a fatica a farsi una partita amichevole? Comprendrai come fare in modo che la tua età anagrafica sia sempre più lontana ed a tuo favore di quella “biologica”. Apprenderai questo, attraverso l’importante Principio fisiologico SAID (acronimo per Adattamento Specifico alla Domanda Imposta).

Dieta Dash Edizioni Mediterranee

This text addresses the expanding role of resistance training for health, disease prevention and rehabilitation. It presents a clear and sound rationale for including resistance training as a health benefit, pointing out the areas in which it helps.

Strength Training HOEPLI EDITORE

Whether you've been weight training for years or are newly interested in getting toned, Essential Strength Training Skills offers advice ideal for both beginners and seasoned veterans, providing clear and accessible exercise tips that can help anyone get into peak physical condition.

[The Way to Live in Health & Physical Fitness](#) La Libreria di Olympian's News

Il libro include l'accesso esclusivo online a più di 70 esercizi di allenamento funzionale, per vedere e capire esattamente come si eseguono, senza commettere errori. Allenarsi per dare la massima

performance con il minor rischio di infortuni, sul campo, in pista, sul tatami o in sala pesi. Per questo nasce il nuovo libro di Michael Boyle Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione. Michael Boyle, uno dei migliori allenatori di performance sportive al mondo, presenta i concetti, i metodi, gli esercizi e i programmi che massimizzano i movimenti degli atleti in competizione. Una serie di valutazioni funzionali aiuta a determinare la progettazione di un piano specifico per ciascun atleta. Le progressioni auto-rinforzanti negli esercizi per la parte inferiore del corpo, il core, la parte superiore del corpo e infine tutto il corpo danno agli atleti l'equilibrio, la propriocezione, stabilità, forza e potenza di cui hanno bisogno per eccellere nei loro sport. I programmi di esempio aiutano nel processo di personalizzazione e assicurano ogni aspetto della preparazione per le prestazioni fisiche. Boyle attinge anche alle ultime ricerche e alla sua vasta esperienza per offrire consigli di programmazione e consigli su esercizi sui rulli, stretching e riscaldamento dinamico. Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione va oltre le descrizioni e le spiegazioni degli esercizi tradizionali, incorporando foto a colori ad alta definizione di movimenti fondamentali e l'accesso online a dimostrazioni video, commenti e analisi di esercizi chiave. Allenamento funzionale applicato allo sport, Seconda Edizione è una versione raffinata ed estesa del lavoro originale di Boyle pubblicato più di un decennio fa. Questa edizione offre le competenze di allenamento funzionale più attuali da applicare agli scopi specifici del tuo sport. *Correre per vincere* Penguin

Il veloce progresso e lo sbalorditivo sviluppo della scienza sportiva hanno creato una frattura tra teoria e pratica dello sport. "Guida pratica di scienza dello sport" rinsalda questo legame spezzato offrendo un sintetico vademecum dei principi di base su cui si deve fondare l'allenamento professionistico e non. Con termini semplici e con uno stile accessibile a tutti, questo manuale esamina le qualità essenziali di ogni sportivo e illustra i programmi di allenamento indicati per lo sviluppo della forza, della velocità, della potenza, della resistenza, della flessibilità e dell'abilità a qualsiasi livello di prestazione, sia amatoriale che agonistica. Interessantissimi capitoli sono dedicati a rudimenti di genetica, di biomeccanica e di scienza dell'alimentazione; numerose illustrazioni, tabelle e schemi completano gli argomenti trattati.

Strength Training David De Angelis

In The New Rules of Lifting for Women, authors Lou Schuler, Cassandra Forsythe and Alwyn Cosgrove present a comprehensive strength, conditioning and nutrition plan destined to revolutionize the way women work out. All the latest studies prove that strength training, not aerobics, provides the key to losing fat and building a fit, strong body. This book refutes the misconception that women will "bulk up" if they lift heavy weights. Nonsense! It's tough enough for men to pack on muscle, and they have much more of the hormone necessary to build muscle: natural testosterone. Muscles need to be strengthened to achieve a lean, healthy look. Properly conditioned muscles increase metabolism and promote weight loss -- it's that simple. The program demands that women put down the "Barbie" weights, step away from the treadmill and begin a strength and conditioning regime for the natural athlete in every woman. The New Rules of Lifting for Women will change the way women see fitness, nutrition and their own bodies.

Allenamento funzionale applicato allo sport di Michael Boyle. Seconda Edizione Human Kinetics
Preparazione atletica per calciatori è fatto di 5 manuali, tutti a colori, per un totale di circa 1200 pagine (Ognuno di 220/250 pagine).Acquistabile anche singolarmente, in formato cartaceo e ebook.È una proposta di allenamento annuale, microciclo per microciclo, seduta per seduta, per circa 44 settimane e 300 singole sedute, tutte schematizzate con tabelle, disegni e foto.In ogni allenamento sono dettagliati tutte le fasi, dal warm up iniziale alla fase defaticante finale, passando per la fase centrale, quella più importante.Naturalmente, in un tutt'uno tra allenamento fisico, tecnico e tattico, con un maggiore attenzione a quella che è la preparazione atletica del calciatore.Progetto riservato soprattutto ai dilettanti, ma con spunti anche per categorie maggiori.Gli allenamenti sono flessibili e differenziati per caratteristiche energetiche, ruoli e minutaggio durante le gare ufficiali, le quali potranno essere modificati dai tecnici sulla base delle proprie esigenze.Il primo e il terzo volume presentano una lunga appendice, con le attività complementari: test fisici, alimentazione, integrazione e supplementazione, fase di transizione, schede di allenamento, valutazione massa corporea, altro.

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità Kendall Hunt

Voglio ringraziarti e congratularmi per aver scaricato il libro “Le basi dell'allenamento con i pesi: oltre 50 allenamenti di forza con i pesi per le donne”. Questo libro contiene istruzioni testate e strategie su come comprendere i concetti alla base dell'allenamento con i pesi per le donne. Tutti gli studi recenti hanno dimostrato che l'allenamento con i pesi (non gli esercizi cardio) è il segreto

per avere un corpo tonico, sano e forte e per perdere grasso in modo efficace. Questo libro confuterà luoghi comuni sull'allenamento con i pesi per le donne grazie a fatti concreti. Leggi il libro adesso!

The Way to Live in Health and Physical Fitness Edizioni Mediterranee

Put Fire in Your Three Lifts is an exciting, simple, and most unique book. It explains in detail how to improve your techniques, increase strength and power in a short period of time. By doing certain exercises, you can see improvement in your three main lifts. By using this book, you can see yourself becoming the lifter you always wanted to be. Even if you don't need that status if becoming a national lifter, you will be happy with the accomplishment you have achieved by using the tools from this book. Why did I name this book Put Fire in Your Three Lifts? Well, different things have to exist to create a fire. Something has to exist to improve your lifts (certain things you have to do) to get better. This book will give you the burning desire and the bright light on how to make gains in the lifts. Your muscles will (react) get stronger and bigger with the right workout and proper exercises in a short period of time by following the instructions in this book.

Dizionario Dello Sport E Di Medicina Sportiva David De Angelis

Preparazione atletica per calciatori è fatto di 5 manuali, tutti a colori, per un totale di circa 1200 pagine (Ognuno di 220/250 pagine).Acquistabile anche singolarmente, in formato cartaceo e ebook.È una proposta di allenamento annuale, microciclo per microciclo, seduta per seduta, per circa 44 settimane e 300 singole sedute, tutte schematizzate con tabelle, disegni e foto.In ogni allenamento sono dettagliati tutte le fasi, dal warm up iniziale alla fase defaticante finale, passando per la fase centrale, quella più importante.Naturalmente, in un tutt'uno tra allenamento fisico, tecnico e tattico, con un maggiore attenzione a quella che è la preparazione atletica del

calciatore.Progetto riservato soprattutto ai dilettanti, ma con spunti anche per categorie maggiori.Gli allenamenti sono flessibili e differenziati per caratteristiche energetiche, ruoli e minutaggio durante le gare ufficiali, le quali potranno essere modificati dai tecnici sulla base delle proprie esigenze.Il primo e il terzo volume presentano una lunga appendice, con le attività complementari: test fisici, alimentazione, integrazione e supplementazione, fase di transizione, schede di allenamento, valutazione massa corporea, altro.

Più forti con i pesi Edizioni Mediterranee

La nuova edizione è ampliata ed aggiornata con foto di cosa fare e cosa non fare negli esercizi fondamentali, per i migliori e più veloci risultati. Ci sono anche bellissime ed utili nuove tavole anatomiche. Il testo è consigliato a tutte le persone che vogliono raggiungere un ottimo grado di flessibilità in poco tempo. Essere "sciolti" produce un senso di benessere psico-fisico, previene lesioni dell'apparato muscolo - tendineo - articolare e, soprattutto, per quegli sport in cui sono richiesti movimenti esplosivi e di forza ai gradi estremi di movimento (ginnastica artistica, aerobica competitiva, arti marziali, danza ecc.), costituisce la "conditio sine qua non" per la corretta ed economica esecuzione del gesto atletico. Questo libro nasce non solo dallo studio di svariati testi e sperimentazioni scientifiche sull'argomento Flessibilità e Forza, contenute nelle più accreditate riviste scientifiche internazionali, ma soprattutto dalla personale di sperimentazione di David De Angelis (powerflextraining.com) dei vari principi e delle varie tecniche. A fianco della spiegazione dei principi neurofisiologici muscolari e della dettagliata spiegazione delle varie tecniche, c'è l'esempio dell'autore, che mostra i risultati derivanti dalla corretta applicazione dei principi e delle metodiche esposte in questo libro. Il fatto importante è che il grado di mobilità articolare mostrata nelle foto di questo libro è stata raggiunta da una persona ormai adulta (28 anni) ed il grado di

flessibilità e forza è stato raggiunto a dispetto del fatto di non aver praticato fin da piccolo sport come la ginnastica artistica: l'autore vuole quindi specificare il fatto di aver iniziato senza alcuna base atletica e tecnica e, soprattutto, avendo "leve" lunghe, di non avere un supporto genetico e biomeccanico negli esercizi di forza. Il vero pregio di questo libro non è racchiuso tanto nell'insegnamento degli esercizi proposti (che qualsiasi ginnasta può eseguire), ma nel fatto che, come ha dimostrato personalmente l'autore, esistono dei traguardi fisici che, potenzialmente, possono essere raggiunti da individui non geneticamente dotati e senza un passato atletico: ognuno può diventare il "self made man" di quel miracolo che è il proprio fisico, la propria mente, il proprio spirito. Le tecniche esposte in questo libro vi avvicineranno all'armonia fisica ed all'equilibrio interiore permettendovi di esprimervi al massimo della vostra performance atletica. Preparazione atletica per calciatori - Volume V Edizioni Mediterranee
Perché le contrazioni statiche? Comprendere i principi fondamentali Lezione 1: il fantasma nella macchina La crescita muscolare: un processo lento Il ruolo delle doti genetiche Costituzione scheletrica Densità delle fibre muscolari Lunghezza delle pance muscolari Metabolismo Proporzioni fisiche Il problema con la tradizione La scienza della crescita muscolare (La ricerca brillante e illuminante del dott. Arthur Steinhaus) Natura anatomica e limiti anatomici della crescita muscolare Sovraccarico per la massa Prime ricerche sulla contrazione statica Mantenimento e persistenza di massa e forza muscolari Ricapitolazione e riferimenti bibliografici Il sistema di contrazione statica (Principi teorici) La teoria Tutto o nulla Il problema con le ripetizioni Confronto tra contrazione statica e isometria L'allenamento con contrazione statica La routine Arco di movimento Gli esercizi Conteggio del tempo e "ripetizioni" Numero di serie Annotare i dati Allenamenti A e B Frequenza di allenamento Sperimentazione