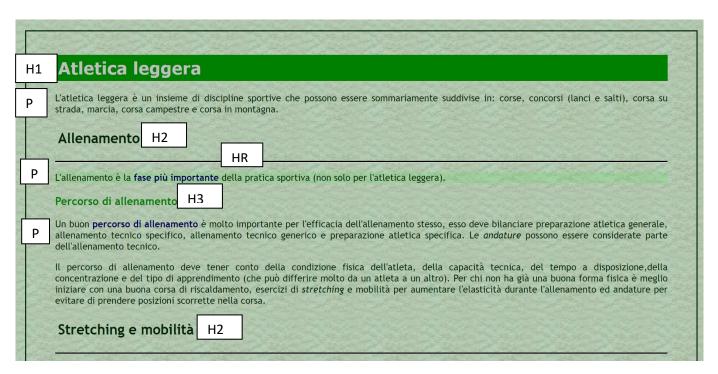
CSS - ESERCIZIO

- Creare una pagina web con nome atltetica-leggera.html
- Creare un foglio di stile con nome atletica.css e lo salviamo nella cartella insieme al file HTML precedentemente creato
- Collegare il foglio di stile appena creato nella pagina web atltetica-leggera.html
- Nel foglio di stile aggiungere le proprietà per definire il colore di ogni paragrafo, di ogni titolo e lo sfondo del body come di seguito indicato:
- per il body impostare: tipo di font: "Trebuchet MS", sans-serif; misura media; allineamento a sinistra; immagine di sfondo bg-green.jpg e ripetuta;
- h1: font Verdana, sans-serif; grandezza font 28px, colore sfondo green; color carattere #C0C0C0;
- h2: larghezza carattere 75%;
- h3: colore verde;
- strong: colore #000055;
- p : allineare i paragrafi con giustificato;
- hr: impostare bordo di tipo solid, di colore nero e grandezza 2px;

Testo da scrivere nel file HTML:



Gli esercizi di stretching e mobilità in genere seguono il riscaldamento e servono a rendere i muscoli più elastici, riducendo il rischio di strappi ed aumentando l'efficienza. Inoltre possono essere usati per rilassare i muscoli dopo lo sforzo. Bisogna fare attenzione perché dopo una seduta di stretching eccessiva i muscoli perdono reattività e tendono ad irrigidirsi in quando sono sotto sforzo (in questo caso bisogna effettuare nuovamente lo stretching per sciogliere i muscoli, l'inconveniente non è grave ma può essere molto fastidioso durante una competizione agonistica).

Stretching H3

Lo **stretching** consiste nel "tirare" certi muscoli attraverso posizioni particolari (alcuni esercizi richiedono del movimento ma questo è limitato). Ogni posizione di *stretching* deve essere tenuta per 10-30 secondi.

Mobilità H3

Gli esercizi di mobilità sono dei movimenti che servono a rendere i muscoli più elastici. Alcuni di questi esercizi sono un'evoluzione dinamica di posizioni dello stretching.

Allenamento effettivo H2

L'allenamento effettivo consiste in una serie di esercizi e/o ripetute che hanno lo scopo di migliorare la tecnica o a preparazione atletica dell'individuo. L'allenamento deve essere preceduto e seguito da riscaldamento-defaticamento rapportati al tipo di allenamento effettuato.

Tipi di allenamento (corsa) H3

L'allenamento si può dividere in tre tipi specifici: scatto (corsa veloce sotto i 200m) "lattacido" ovvero sforzo anaerobico prolungato con accumulo momentaneo di acido lattico nei muscoli (200-400m, a livello agonistico anche 800m e 1000m) e di resistenza (oltre i 1000m).

Scatto H4

In genere la parte più importante è lo scatto e l'accelerazione immediata (incide sulla potenza ed esplosivitá muscolare).

Lattacido H4

In genere dipende dallo scatto, però richiede uno sforzo anaerobico e quindi allena resistenza al lavoro in assenza di sufficiente ossigenazione.

Resistenza H4

Allena il fiato, cioè la capacitá di compiere uno sforzo prolungato senza produrre acido lattico (e quindi mantenere un'ossigenazione elevata per lunghi periodi).

Tratto da Atletica leggera - Wikibooks, manuali e libri di testo liberi.

Grandezza font small