

Anatomia della forza e del condizionamento PDF

Lance Liebman Hollis



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia della forza e del condizionamento. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Lance Liebman Hollis

ISBN-10: 9788898574087

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3591 KB

DESCRIZIONE

L'allenamento della forza e quello del condizionamento, benché diversi fra loro per obiettivi e risultati, dipendono l'uno dall'altro e si completano perfettamente a vicenda. Da un lato, un atleta forte può riuscire a sollevare grossi carichi, ma è limitato se non conosce le regole di un adeguato condizionamento. Esso, infatti, non consiste solo nella capacità di lavoro cardiovascolare o nella resistenza muscolare, ma corrisponde alla misura in cui un atleta è in grado di soddisfare i bisogni di produzione energetica richiesti dal proprio sport. Dall'altro lato, un atleta che segua un adeguato programma di condizionamento, ma che non alleni la forza e la potenza, non potrà mai raggiungere il proprio pieno potenziale. "Anatomia della forza e del condizionamento", dedicato a sportivi di ogni livello e grado di preparazione, vi fornirà tutto ciò che vi occorre per gestire carichi sempre più pesanti, ma anche per sostenerli al meglio, favorendo la capacità aerobica e aumentando forza, velocità, e precisione. Attraverso istruzioni chiare e dirette, corredate da illustrazioni anatomiche, indicazione dei muscoli coinvolti in ogni movimento e consigli utili su come eseguire gli esercizi correttamente, ognuno potrà dare il meglio di sé e raggiungere i propri obiettivi atletici!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

ANATOMIA DELLA FORZA E DEL CONDIZIONAMENTO, LIEBMAN H.L., Erika Editrice, Sport
Acquista e ordina libri e testi di medicina, Sport direttamente online

Anatomia Della Forza E Del Condizionamento è un libro di Liebman Hollis Lance edito da Erika a settembre 2014 - EAN 9788898574087: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI ...

Gli ultimi dieci anni hanno fornito ai professionisti dell'allenamento della forza e del condizionamento fisico una ... i femorali e i muscoli estensori ...

ANATOMIA DELLA FORZA E DEL CONDIZIONAMENTO

[Leggi di più ...](#)