

## A scuola di fitness PDF

Pierluigi De Pascalis



*Questo è solo un estratto dal libro di A scuola di fitness. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Pierluigi De Pascalis

ISBN-10: 9788860284587

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2904 KB

## **DESCRIZIONE**

Questa quarta edizione del volume affronta in maniera approfondita le tematiche inerenti il fitness nelle sue molteplici sfaccettature. Sono vagliati gli elementi utili in tutte le fasi dell'allenamento e della preparazione atletica, dai test iniziali alle tecniche d'allenamento e agli esercizi, passando per la corretta alimentazione ed integrazione alimentare ad uso sportivo. Nove capitoli che spaziano dall'anatomia alle modificazioni ormonali e fisiologiche indotte dall'esercizio fisico sul corpo umano. L'ampia sezione dedicata alla descrizione degli esercizi alle macchine e con i pesi liberi è stata ulteriormente arricchita nei contenuti, per rendere l'allenamento maggiormente sicuro e performante, e si completa con l'area dedicata ai principi d'allenamento. Il volume illustra come effettuare un'idonea valutazione antropometrica e funzionale dell'atleta o del principiante, con la spiegazione dei test da somministrare e i parametri di interpretazione del risultato. Grande risalto viene dato al tema della corretta nutrizione e all'impiego di integratori alimentari. Un libro utile ai professionisti, che potranno approfondire e consolidare la loro preparazione. Utile per i neofiti, che potranno apprendere le regole del fitness in maniera graduale, con un percorso didattico ragionato e che non tralasci alcuno degli elementi fondamentali per il miglioramento della performance sportiva e dello stato di benessere fisico.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

A scuola di fitness è un libro scritto da Pierluigi De Pascalis pubblicato da Calzetti Mariucci nella collana Fitness

La SIAF è stata accreditata nel 1992 quale ente di formazione professionale dal Ministero della Pubblica Istruzione. Entra e scopri tutta la nostra storia

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

## A SCUOLA DI FITNESS

[Leggi di più ...](#)