

1. Record Nr.	UNISALENTO991000105309707536
Autore	Calabrese, Michele
Titolo	Allenamento in sospensione : manuale per l'istruttore / Michele Calabrese
ISBN	9788896044506
Descrizione fisica	147 pages : illustrations ; 23 cm
Disciplina	613.7
Soggetti	Physical education and training - Handbooks Athletics
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	On the cover : Manuale pratico. Più di 70 esercizi illustrati. Impara ad impostare una seduta allenante
Sommario/riassunto	<p>Il testo è rivolto a tutti coloro che desiderano allenarsi con la metodica dell'allenamento in sospensione, all'interno di un contesto definito "funzionale". La base dell'allenamento in sospensione, infatti, è rappresentata esattamente dal functional training, del quale ne rispetta caratteristiche metodologiche e basi allenanti. Cosa si intende per allenamento funzionale e cosa lo lega, nell'effettivo, all'allenamento in sospensione saranno il punto dal quale partire, fermo restando che il centro dell'opera sarà rappresentato dall'allenamento in sospensione. Esso rappresenta un modo semplice, per certi versi intuitivo e sicuramente versatile, per allenare tutti i distretti corporei. A prescindere dall'obiettivo dunque, sia esso connesso al movimento della vita quotidiana, al miglioramento della performance o al gesto sport specifico, questa metodica promette di condensare ed adattare i benefici allenanti, personalizzandoli, ed avendo a disposizione solamente delle cinghie di ancoraggio, la gravità ed il proprio peso corporeo.</p>