

1. Record Nr.	UNISALENTO991004040029707536
Autore	Sannicandro, Italo
Titolo	L'allenamento del Core nella prevenzione e nella performance / Italo Sannicardo
ISBN	9788896044254
Descrizione fisica	165 pages : illustrations; 23 cm
Disciplina	613.7
Soggetti	Athletic ability Physical fitness
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Il testo si pone l'obiettivo di descrivere le evidenze scientifiche tracciando le linee guida per accompagnare sia coloro che praticano sport a livello agonistico e professionistico sia coloro che ricercano, attraverso il movimento, benessere e tutela della salute, Il testo, partendo dai necessari cenni di anatomia articolare e muscolare, prosegue esponendo i principali studi che hanno affrontato il tema del Core, per completarsi con una parte applicativa in cui, con chiarezza e semplicità, si può passare dalla teoria alla pratica, raffigurando e descrivendo i principali contenuti per la Core Stability e la Core Strength. Il volume è arricchito da un capitolo che affronta, in modo specifico, le proposte di allenamento.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index

2. Record Nr.	UNIORUON00125488
Autore	OLCER, Cuneyt
Titolo	Sultan Abdulaziz Han devri osmanli madeni paralari = Ottoman coinage during the reign of Sultan Abdulaziz Han / Cuneyt Olcer
Pubbl/distr/stampa	Istanbul, : Yenilik Basimevi, pref.1979
Descrizione fisica	144, 29 p., 6 c. di tav. : ill. ; 23 cm
Classificazione	OTT XX B
Soggetti	NUMISMATICA - IMPERO OTTOMANO
Lingua di pubblicazione	Turkish Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia