

Libro+DVD 104 Esercizi con gli elastici



Riferimento

Codice 8104

-
-

Opzioni

Descrizione

L'elastico è un attrezzo che vanta una lunga tradizione e che ha una larga diffusione nell'ambito del condizionamento fisico, della riabilitazione e del fitness. Preparatori atletici, allenatori di svariate discipline sportive, specialisti della riabilitazione, insegnanti di scienze motorie e tutte le persone che svolgono attività fisica per mantenersi in forma, o semplicemente per proprio piacere, dimostrano in genere una particolare predilezione per esercizi fisici che utilizzano elastici. I motivi di tale successo sono molteplici: economicità, ingombro minimo, ampie opportunità di utilizzo, possibilità di riprodurre gesti tecnici; assenza di rischi, controllo della postura, ecc.

Il testo si compone di una parte introduttiva in cui vengono definiti i principali elementi di natura metodologica in riferimento all'uso degli elastici ed una parte descrittiva che illustra, attraverso spiegazioni ed immagini, le modalità esecutive delle esercitazioni e gli accorgimenti da utilizzare.

INDICE:

Introduzione
 Principi generali dell'allenamento con uso di elastici
 Funzionalità dell'apparato locomotore ed elastici
 Classificazione degli esercizi
ESERCIZIARIO
 Push
 Pull
 Squatting, lunging, bending
 Rotation
 Locomotion
 Stabilization
 Isolation
 Stretching

Il DVD allegato contiene le riprese video di tutti gli esercizi.

