

L ' allenamento funzionale senza attrezzi: Il metodo per trovare la forma fisica e stare bene con se stessi



Data di pubblicazione: 26 ottobre 2016

Editore: De Vecchi

Autore: Turri Andrea

Lingua: Italiano

PDF

Questo manuale propone un concetto di allenamento fisico che si discosta molto da quello

oggi in voga nelle palestre, dove spesso ci si limita a potenziare i muscoli. La palestra ideale di Andrea Turri è infatti un luogo senza ingombranti macchinari: tutto quello che serve per allenarsi è il corpo, un magnifico strumento sempre a nostra disposizione. Non importa chi siamo, da dove veniamo e che cosa facciamo. Una cosa è certa: proprio come il nostro corpo siamo nati per muoverci, non per stare fermi. Se assecondiamo questa profonda esigenza, il nostro fisico vivrà al meglio e anche noi staremo bene, lontano dalle malattie. Il movimento è, dunque, la chiave di un metodo per costruire in ogni istante – a qualunque età e in qualsiasi condizione fisica di partenza – il nostro benessere futuro. Partendo da tale assunto, l' autore guida i lettori alla scoperta di come ci si allena, spiegando per prima cosa l' importanza della componente mentale e della giusta respirazione, ma anche alcuni concetti basilari come quello di "flessibilità" e di "forza". Su questa base insegna, poi, come costruire un allenamento adeguato alla propria persona, ponendosi degli obiettivi da raggiungere, anche gradualmente, con l' esercizio. Infine, offre consigli per una sana alimentazione e sfata i falsi miti che caratterizzano il mondo del fitness. Il volume presenta una nutrita serie di schede, con oltre 350 immagini esemplificative, ed è completato da un' utile tabella per pianificare il proprio allenamento funzionale.

<https://rapidgator.net/file/61f80924d3423e67a7dc1f6232bd115f/9adltp9HW.pdf.rar.html>