

CAPITOLO 1 - STRUTTURA E FUNZIONE DEI SISTEMI MUSCOLARE, NERVOSO E SCHELETRICO

Jared W. Coburn, PhD, and Moh H. Malek, PhD

Il sistema muscolare
Il sistema nervoso
Il sistema scheletrico
Conclusioni

CAPITOLO 2 - STRUTTURA E FUNZIONE DEL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

Michael R. Esco, PhD, and Moh H. Malek, PhD

Anatomia e fisiologia cardiovascolare
Il sistema respiratorio
Conclusioni

CAPITOLO 3 - BIOENERGETICA

Carmine Grieco, PhD, and N. Travis Triplett, PhD

Terminologia essenziale
I sistemi energetici
Deplezione e ripristino dei substrati
L'assorbimento di ossigeno e i contributi aerobico e anaerobico all'esercizio
Applicazione pratica dei sistemi energetici
Conclusioni

CAPITOLO 4 - BIOMECCANICA

Douglas W. Powell, PhD, and Megan A. Bryanton Jones, PhD

Fondamenti di meccanica
Biomeccanica del movimento umano
Il controllo muscolare del movimento
Biomeccanica dell'allenamento con sovraccarichi
Conclusioni

CAPITOLO 5 - RISPOSTE E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI

Michael D. Roberts, PhD, and Kevin W. McCurdy, PhD

Risposte acute e adattamenti cronici all'allenamento con sovraccarichi
Le risposte acute all'allenamento
Adattamenti cronici
I fattori che influiscono sugli adattamenti all'allenamento con sovraccarichi
Il sovrallenamento
Il disallenamento
Conclusioni

CAPITOLO 6 - RISPOSTE E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA AEROBICA

Don Melrose, PhD, and David J. Heikkinen, PhD

Le risposte acute all'esercizio di resistenza aerobica
Adattamenti cronici all'esercizio aerobico
Adattamenti del tessuto osseo e connettivo
I fattori che influiscono sugli adattamenti all'allenamento di resistenza aerobica
Il sovrallenamento
Il disallenamento
Conclusioni

CAPITOLO 7 - CONCETTI E STRATEGIE IN MATERIA DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Eric R. Helms, PhD, and Brian St. Pierre, MS, RD

Ruolo del personal trainer riguardo all'alimentazione
Chi può fornire consulenza ed educazione alimentare?
Valutazione delle abitudini alimentari
La valutazione della dieta
L'energia
I nutrienti

Aumento ponderale
Calo ponderale
Valutazione delle diete orientate alla perdita di peso
Integratori alimentari
L'arte di fornire consigli alimentari
Conclusioni

CAPITOLO 8 - PSICOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO, DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI E MOTIVAZIONE

E. Whitney G. Moore, PhD, and Brian T. Gearity, PhD

Benessere psichico ed esercizio fisico
Definizione degli obiettivi
Motivazione
Metodi per motivare un cliente
Conclusioni

CAPITOLO 9 - CONSULTAZIONE CON IL CLIENTE E VALUTAZIONE DEL SUO STATO DI SALUTE

Robert Linkul, MS, and Chat Williams, MS

Scopo della consultazione e valutazione dello stato di salute
Procedura di fornitura del servizio
Consultazione con il cliente
Screening per la valutazione dello stato di salute prima della partecipazione al programma di attività fisica
Valutazione dei fattori di rischio coronarico, delle malattie e dello stile di vita
Interpretazione dei risultati
Processo di invio
Nulla-osta medico
Conclusioni

CAPITOLO 10 - SELEZIONE E SOMMINISTRAZIONE DELLE PROVE DI VALUTAZIONE DELLA FITNESS

Robert Lockie, PhD, and Laura Kobar, MS, MC

Scopi della valutazione
La scelta delle valutazioni appropriate
Casi di studio sulla valutazione
Somministrazione e organizzazione delle valutazioni della fitness fisica
Interpretazione ed analisi dei risultati
Rivalutazione
Conclusioni

CAPITOLO 11 - PROTOCOLLI E NORME PER LA VALUTAZIONE DELLA FITNESS FISICA

David H. Fukuda, PhD, and Kristina L. Kendall, PhD

Segni vitali
Carico di allenamento
Composizione corporea
Resistenza cardiovascolare
Velocità e agilità
Forza muscolare
Potenza muscolare
Resistenza muscolare
Flessibilità
Valutazioni dell'allineamento posturale e del movimento
Conclusioni

CAPITOLO 12 - I CONCETTI DI FLESSIBILITÀ E DI RISCALDAMENTO E LA TECNICA ESECUTIVA DEGLI ESERCIZI A CARICO NATURALE E CON LA STABILITY BALL

Nick Tumminello, Jonathan Mike, PhD, and Jay Dawes, PhD

Definizione di flessibilità
L'allenamento della flessibilità nel contesto del programma di esercizio fisico complessivo
Benefici dell'allenamento della flessibilità
Fattori che influenzano la flessibilità

Elasticità e plasticità
Tipi di allenamento della flessibilità
Facilitazione neuromuscolare propriocettiva
Routine e linee guida raccomandate per la flessibilità
Riscaldamento
Esercizi a carico naturale e con la stability ball
Conclusioni
Indice degli esercizi

CAPITOLO 13 - TECNICA DEGLI ESERCIZI CON SOVRACCARICHI

Ronald L. Snarr, PhD, and Alexis Batrakoulis, PhD
Comuni attrezzature per l'allenamento con sovraccarichi
Linee guida fondamentali per la tecnica di esercizio
Osservazione degli esercizi di allenamento con sovraccarichi
Conclusioni
Indice degli esercizi

CAPITOLO 14 - TECNICA DI ESERCIZIO AD IMPEGNO CARDIOVASCOLARE

Benjamin H. Reuter, PhD, and Margaret T. Jones, PhD
Abbigliamento e calzature
Allenamento su macchine cardiovascolari
Tecniche di esercizio cardiovascolare senza macchine
Conclusioni

CAPITOLO 15 - PROGETTAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI

Brad J. Schoenfeld, PhD, and Ronald L. Snarr, PhD
Principi generali dell'allenamento
Consultazione e valutazione della fitness fisica iniziale
La frequenza di allenamento
La scelta degli esercizi
Ordine degli esercizi
Carico di allenamento: resistenza e ripetizioni
Progressione
Volume di allenamento: ripetizioni e serie
Intervalli di riposo
Variazione
Sequenziamento dell'allenamento
Esempi di programmi per i risultati a cui mirano le sedute di allenamento
Conclusioni

CAPITOLO 16 - PROGETTAZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA

Mike Martino, PhD, and Nicole C. Dabbs, PhD
Specificità dell'allenamento di resistenza aerobica
Componenti di un programma di allenamento della resistenza aerobica
Tipi di programmi di allenamento della resistenza aerobica
Conclusioni

CAPITOLO 17

PROGRAMMI E TECNICHE DI ALLENAMENTO PLIOMETRICO E DELLA VELOCITÀ

Jason C. Casey, PhD, and Chris A. Bailey, PhD
Meccanica e fisiologia degli esercizi pliometrici
Quando utilizzare l'esercizio pliometrico
Considerazioni sulla sicurezza dell'allenamento pliometrico
Messa a punto di un programma pliometrico
Meccanica e fisiologia dell'allenamento della velocità
Considerazioni sulla sicurezza dell'allenamento della velocità
Combinazione di pliometria e allenamento della velocità con altre forme di esercizio
Conclusioni

Indice degli esercizi

CAPITOLO 18 - CLIENTI PREADOLESCENTI, ANZIANI O IN GRAVIDANZA

Wayne L. Westcott, PhD, and Avery D. Faigenbaum, EdD

Preadolescenti

Anziani

Donne in gravidanza

Conclusioni

CAPITOLO 19 - CLIENTI CON PROBLEMATICHE ALIMENTARI E METABOLICHE

Abbie Smith-Ryan, PhD, and Cassandra Forsythe, PhD, RD

Ambito professionale di competenza

Sovrappeso e obesità

Iperlipidemia

Sindrome metabolica

Diabete mellito

Disturbi alimentari

Conclusioni

CAPITOLO 20 - CLIENTI CON PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI E RESPIRATORIE

Cindy M. Kugler, MS, Steven M. Laslovich, PhD, and Paul Sorace, MS

Ipertensione

Infarto del miocardio, ictus e vasculopatia periferica

Broncopneumopatia cronica ostruttiva

Asma e broncocostrizione indotta da esercizio fisico

Conclusioni

CAPITOLO 21 - CLIENTI CON PROBLEMI ORTOPEDICI, TRAUMATOLOGICI E DI RIABILITAZIONE

Morey J. Kolber, PhD, PT, Dean Robert Somerset, BSc, and Michael G. Miller, PhD

Classificazione delle lesioni

Impatto della lesione sulla funzionalità

Guarigione dei tessuti dopo una lesione

Problematiche di natura ortopedica e il personal trainer

Il rachide lombare

Spalla

Caviglia

Ginocchio

Anca

Artrite

Conclusioni

CAPITOLO 22 - CLIENTI CON LESIONI DEL MIDOLLO SPINALE, SCLEROSI MULTIPLA, EPILESSIA O PARALISI CEREBRALE

Gavin Colquitt, EdD, and Kelli M. Clark, DPT

Lesione del midollo spinale

Sclerosi multipla

Epilessia

Paralisi cerebrale

Conclusioni

CAPITOLO 23 - ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI PER ATLETI

Joseph J. Bonyai, MEd, and Tyler D. Williams, PhD

Fattori rilevanti nella progettazione del programma

Carico di allenamento: resistenza e ripetizioni

Periodizzazione dell'allenamento con sovraccarichi

Modelli tradizionali e c.d. ondulatori dell'allenamento con sovraccarichi periodizzato

Modello di periodizzazione ondulatoria

Conclusioni

CAPITOLO 24 - DISPOSIZIONE E MANUTENZIONE DI STRUTTURE E ATTREZZI

Jamie L. Aslin, MS, and Chat Williams, MS

Progettazione e pianificazione delle strutture

Linee guida per le caratteristiche della struttura

Scelta dell'attrezzatura per l'esercizio

Consegna e arrivo di nuovi attrezzi

Planimetria e organizzazione degli attrezzi

Considerazioni speciali per una struttura domestica

Manutenzione delle strutture e delle attrezzature

Piano di risposta alle emergenze

Conclusioni

CAPITOLO 25 - RESPONSABILITÀ PROFESSIONALI, LEGALI ED ETICHE DEI PERSONAL TRAINER

Anthony A. Abbott, EdD, and Georgia H. Goslee, Esq.

I pericoli di contenzioso

Il sistema giuridico

Struttura di un'azione legale

Negligenza

Strategie per ridurre le responsabilità legali connesse alla negligenza

Documenti legali di precauzione

Conclusioni

APPENDICE

IL BUSINESS DEL PERSONAL TRAINING

Mark A. Nutting, BS e Robert Linkul, MS

Opzioni di lavoro per il personal trainer

Definizione dell'offerta di personal training

Stabilire un prezzo adeguato

Marketing dei servizi di personal training

Comprendere e implementare le vendite

Conclusioni

Risposte alle domande di studio

Bibliografia

Indice analitico

Autori e collaboratori

-  [REGALA QUESTO PRODOTTO](#)

ALTRI PRODOTTI DELLO STESSO AUTORE

- NESSUN PRODOTTO DELLO STESSO AUTORE DISPONIBILE

LIBRI CONSIGLIATI SU QUESTO ARGOMENTO

- [L'ALLENAMENTO OTTIMALE](#) ~~58,00 €~~ **55,10 €**

- [ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO IN PALESTRA](#) ~~33,00 €~~ **31,35 €**



- MANUALE DI CONDIZIONAMENTO FISICO E DI ALLENAMENTO DELLA FORZA. SECONDA EDIZIONE ~~62,00~~
€ 58,90 €