



bodybuilding.it

Scheda Prodotto

Praticare seriamente l'allenamento per la forza

Codice:

OLY-CC-L37

Produttore:

CICCARELLI

Prezzo:

23,24
IVA COMPRESA



La periodizzazione per costruire potenza e massa muscolare. Il libro esamina le recentissime innovazioni nella scienza dell'allenamento e le applica a 6 fasi di allenamento per massimizzare la forza e la definizione muscolari. Nel libro sono presentate indicazioni per periodizzare l'allenamento, i 68 esercizi piu' efficaci (secondo l'elettromiografia) e piani nutrizionali dettagliati per ciascuna fase di allenamento. Adatto ai principianti, si rivolge anche ai praticanti avanzati e agli esperti di preparazione atletica e scienza dell'allenamento. L'allenamento per la forza e il bodybuilding sono una religione, anzi un'ossessione, per i molti individui il cui fine e' costruire e scolpire il corpo fino ad arrivare ad un livello di perfezione e di simmetria muscolare. L'unico sport dedicato esclusivamente all'aspetto estetico del corpo umano. Le origini dell'allenamento della forza e del bodybuilding si rintracciano nell'antichita' greca e romana. Queste civiltà consideravano l'attivita' fisica un mezzo per raggiungere, tra le altre cose, un equilibrio totale tra corpo e mente. Le sculture che ancora oggi possiamo ammirare di queste antiche culture rispecchiano la loro idea della forma umana perfetta: muscoli grossi, forti, ben definiti, tutti attentamente proporzionati, o meglio, in equilibrio.

Il dr. Tudor O. Bompa ha sviluppato la periodizzazione in Romania nel 1963. I paesi dell'Est impiegavano da anni questa tecnica e infatti raggiunsero praticamente il monopolio nel mondo dell'atletica. Il sistema e' stato anche presentato su pubblicazioni scientifiche e riviste di tutto il mondo. Tudor O. Bompa e' pure autore di varie opere, tra le quali Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance (1983, 1985, 1990 e 1994) e Periodization and Strength: The New Wave in Strength Training (1993). Nel 1988 applico' il suo concetto della Periodizzazione allo sport del bodybuilding e il suo sistema di Periodizzazione del bodybuilding e' stato pubblicato su Ironman Magazine come l'Ironman Training System dal 1991 ad oggi. Serious Strength Training presenta un metodo in base al quale organizzare l'allenamento per ottenere i migliori risultati di massa, forza e definizione, senza incappare nelle sabbie mobili del superallenamento, del plateau di risultati e degli infortuni. Varie fasi d'allenamento (per esempio l'adattamento anatomico, l'ipertrofia, la forza massima, la definizione muscolare e il mantenimento) vengono gestite secondo gli obiettivi personali per garantire di raggiungere il top al momento giusto oltre che a costruire e avere una splendida forma fisica per l'intero anno. Sia che voi muoviate i primi passi nell'allenamento con i pesi, sia che siate un professionista da anni, Bompa vi illustra il programma che fa al caso vostro con tabelle specifiche per ogni singola sessione quotidiana. Diventate piu' magri e piu' tirati! Per la prima volta un programma nutrizionale e' stato pensato per ogni singola e diversa fase di allenamento. Le esigenze dell'organismo cambiano insieme alle variazioni dell'allenamento, ecco allora che dobbiamo tenere conto dell'alimentazione e non lasciarla al caso, come si faceva nel passato. La nuova Periodizzazione dell'alimentazione (basata sulla teoria di Tudor Bompa) fornisce agli atleti gli strumenti adatti per ottenere livelli ottimali di forza, massa e definizione. Dite addio a quel brutto aspetto tipico dell'off-season. I programmi nutrizionali di Vicky Pratt vi aiuteranno ad aumentare di massa e di forza quanto desiderate dimagrande e mantenendovi magri per tutto l'anno. Si', puo' succedere anche a voi! fatevi intelligenti! La ricerca piu' recente, condotta da Lorenzo Cornacchia, chinesologo e atleta dal grande potenziale nei pesi leggeri della ex NWA (National Wrestling Alliance), vi presenta gli ultimi ritrovati sui migliori esercizi per la forza, la massa e la linea. Alcuni studi scientifici, che impiegano gli strumenti piu' aggiornati per l'EMG (elettromiografia), individuano gli esercizi che stimolano al massimo la muscolatura e identificano quelli che potrebbero essere potenzialmente pericolosi. Il capitolo su come raggiungere la massima stimolazione classifica gli esercizi in base alla loro efficacia e illustra ogni movimento con una fotografia in modo che possiate ripeterli eseguendoli correttamente. STATE NATURAL! Il dr. Mauro Di Pasquale e' consulente per il programma antidoping della WWF e Medical Review Officer della National Association for Stock Car Racing. Mauro e' esperto di integratori ergogeni; ha scritto molti libri tra i quali Doping: uso e rilevamento negli sports amatoriali e Oltre gli steroidi anabolizzanti. Nel presente volume Mauro condividera' con voi la sua competenza sugli effetti collaterali degli steroidi anabolizzanti e su altre sostanze ergogene. INIZIATE! Chi segue il sistema d'allenamento della Periodizzazione da qualche anno ha ottenuto migliori risultati, aumento del volume muscolare, tono e definizione, senza gli immane dolori, strappi ed esaurimenti. Se avete una mezza idea di iniziare a seguire Serious Strength Training, non indugiate oltre, iniziate! L'allenamento non sara' piu' lo stesso! COME USARE QUESTO LIBRO La Prima Parte vi presenta i necessari fondamenti per un'efficace programmazione. Il Capitolo 1 illustra l'anatomia del corpo umano (cosa accade nell'organismo durante l'allenamento e perche' accade). Il Capitolo 2 tratta nei dettagli la programmazione e mostra come calcolare il volume d'allenamento, l'intensita', i tempi di recupero, il numero di esercizi e gli schemi dei carichi. Verrete introdotti alle ripetizioni massimali (1RM). Il Capitolo 3 introduce la programmazione a breve termine e spiega i principi e le leggi del bodybuilding e dell'allenamento per la forza. Apprenderete il metodo di carico step-type. La Seconda Parte vi mostra come impiegare le sessioni di allenamento periodizzate per costruire e cesellare un fisico eccezionale. Dal Capitolo 4 al Capitolo 10

passerete in rassegna ogni fase dell'allenamento: l'adattamento anatomico, l'ipertrofia, la forza massima, la fase mista, la definizione e i periodi di transizione. Troverete programmi per atleti e bodybuilder a livello di principianti, dilettanti e avanzati. Ci sono programmi annuali d'allenamento per coloro che hanno particolari esigenze o desideri, per esempio chi desidera allenarsi per la definizione piuttosto che per il volume oppure chi ha già una base di allenamento per la forza. Le particolari esigenze di cui si è tenuto conto sono, per esempio, gli impegni familiari o i periodi di vacanza che non permettono di dedicare del tempo all'allenamento. La Terza Parte fornisce informazioni dettagliate sugli esercizi, l'alimentazione e la salute. Il Capitolo 11 è stato scritto con l'ausilio di dati scientifici (ottenuti per mezzo dell'elettromiografia, EMG) per aiutarvi a selezionare gli esercizi che hanno la massima efficacia. Il Capitolo 12 recensisce le migliori informazioni sull'alimentazione e propone un nuovo approccio: la Periodizzazione dell'alimentazione. Il Capitolo 13 vi mostra le tecniche da adottare per evitare il superallenamento e per recuperare bene dall'affaticamento degli allenamenti e dagli infortuni. Il Capitolo 14 promuove l'allenamento natural.T.O. Bomba e L.J. Cornacchia - Pagg.300 circa -

Questa scheda prodotto proviene da <http://www.bodybuilding.it>

L'url di questa scheda prodotto è http://www.bodybuilding.it/catalogo.1636.CICCARELLI_Praticare_seriamente_l'allenamento_per_la_forza.html