

Stelvio Beraldo in collaborazione con Pierluigi Aschieri, Ennio Bargelli e Carlo Marini (1996) *Preparazione atletica a carico naturale* collana FIJLKAM - volume decimo

Il volume tratta del metodo più semplice di svolgere la preparazione atletica, quello a “carico naturale”, cioè senza ausilio di alcun genere di attrezzature od apparecchiature, ma con il semplice utilizzo della “macchina umana”.

Descrivendo anche in forma grafica un gran numero di esercizi, questo testo si caratterizza per la semplicità e la chiarezza di esposizione, prestandosi ad una facile applicazione ed esecuzione da parte di chiunque, atleta o amatore, senza distinzione di sesso o di età.