

## *Preparazione atletica a carico naturale*

### INDICE

Presentazione	5
Introduzione	9
<hr/>	
LA. PREPARAZIONE ATLETICA	11
<hr/>	
LE CAPACITÀ MOTORIE	
La forza muscolare	12
La rapidità	18
La resistenza	19
Le capacità coordinative	21
La mobilità articolare	23
<hr/>	
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE CON MAGGIORE ACCENTO SULLA FORZA MUSCOLARE	25
Esercizi per i muscoli dei piedi e delle gambe	26
Esercizi per i muscoli delle cosce e delle anche	34
Esercizi per i muscoli dell'addome (antero-laterale)	46
Esercizi per i muscoli dell'addome (posteriore)	55
Esercizi per i muscoli del dorso e degli arti superiori	60
Esercizi per i muscoli del petto e degli arti superiori	62
Esercizi per i muscoli degli avambracci e delle mani	66
<hr/>	
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE, CON MINORE ACCENTO SULLA FORZA MUSCOLARE	67
<hr/>	
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE (PREACROBATICA)	74
<hr/>	
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE	
Esercizi per l'articolazione della caviglia	80
Esercizi per l'articolazione dell'anca	82
Esercizi per le articolazioni del busto	88
Esercizi per le articolazioni della spalla	94
Esercizi per l'articolazione del polso	98
<hr/>	
BIBLIOGRAFIA	101
<hr/>	
APPENDICE	
Tavola dei muscoli (visione anteriore)	105
Tavola dei muscoli (visione posteriore)	106
Principali movimenti del corpo e muscoli che li determinano	107
Glossario dei termini più usati nella preparazione fisica	111