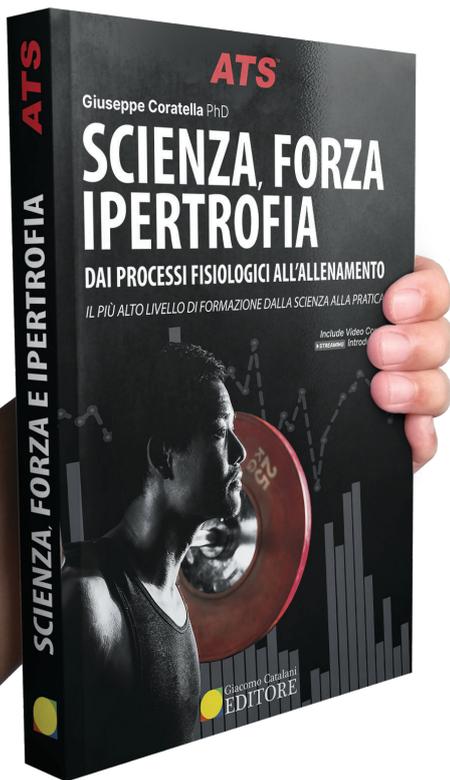


SCIENZA, FORZA E IPERTROFIA

DAI PROCESSI FISIologici ALL'ALLENAMENTO



Un libro ricco di tanti argomenti inerenti l'**allenamento della forza**, trattati tutti a livello accademico. Il corpo umano è un sistema complesso, e i processi fisiologici sottostanti all'espressione della forza, delle modificazioni muscolari e strutturali sono tutt'oggi oggetto di numerose pubblicazioni scientifiche.

Nella **prima parte** del libro, saranno descritti i ruoli delle strutture dell'organismo coinvolte nella generazione e nella trasmissione della forza, partendo dal sistema nervoso centrale fino ai tendini.

La **seconda parte** del libro, verte sull'elaborazione di programmi di allenamento della forza e risponde a numerose domande: Come procedere? Su quali variabili impostare la costruzione dell'allenamento della forza? Cosa implica nella pratica ogni singola variabile? Come ogni variabile influisce sui risultati derivanti dall'allenamento della forza?

Un'opera indispensabile a chi lavora nell'ambito sportivo, con atleti professionisti e sportivi. Sfatando falsi miti, apprenderai come riconoscere gli errori derivanti da pratiche non ragionate e concetti appresi in modo fuorviante. In un mondo sportivo popolato da opinioni futili e teorie decontestualizzate, questo testo rappresenta un nuovo e aggiornato riferimento, di assoluta affidabilità.

Video Corso di Formazione Incluso: Applicazioni Pratiche

Istituto ATS con **Giacomo Catalani Editore**, presentano per primi in Italia un format educativo professionale su base scientifica. Tale modello di formazione, è stato continuamente migliorato e aggiornato, determinando lo sviluppo della più importante comunità italiana dedicata a Scienza, Forza e Ipertrofia.