

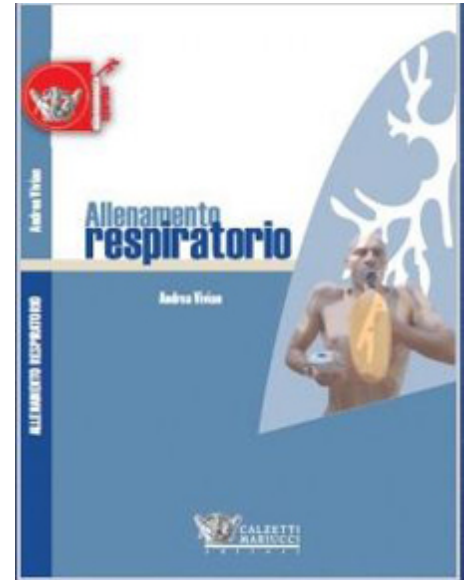
Mediateca: Allenamento respiratorio

Un manuale di grande originalità, e di fatto quasi unico sull'argomento, che offre una approfondita visione sull'allenamento respiratorio.

Andrea Vivian struttura il suo libro in due parti. La prima fornisce spiegazioni e indicazioni sull'anatomia e sulla fisiologia respiratoria. La seconda, invece, contiene una guida all'apprendimento della corretta tecnica del gesto respiratorio, alla strutturazione delle varie fasi dell'allenamento della muscolatura respiratoria e approfondisce le tematiche legate alle tecniche allenanti nelle diverse discipline sportive.

Una trattazione in sintesi su tutti i temi inerenti al processo respiratorio e all'allenamento della muscolatura che consente, attraverso i naturali meccanismi di contrazione e rilassamento, l'attuazione di tale processo.

Un argomento finora pochissimo o molto marginalmente trattato a dispetto della necessità dell'approfondimento teorico e pratico che invece queste fondamentali tematiche richiedono.



Prestito libri: [Vivian, A. \(2010\). Allenamento respiratorio. Torgiano \(PG\): Calzetti & Mariucci](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO