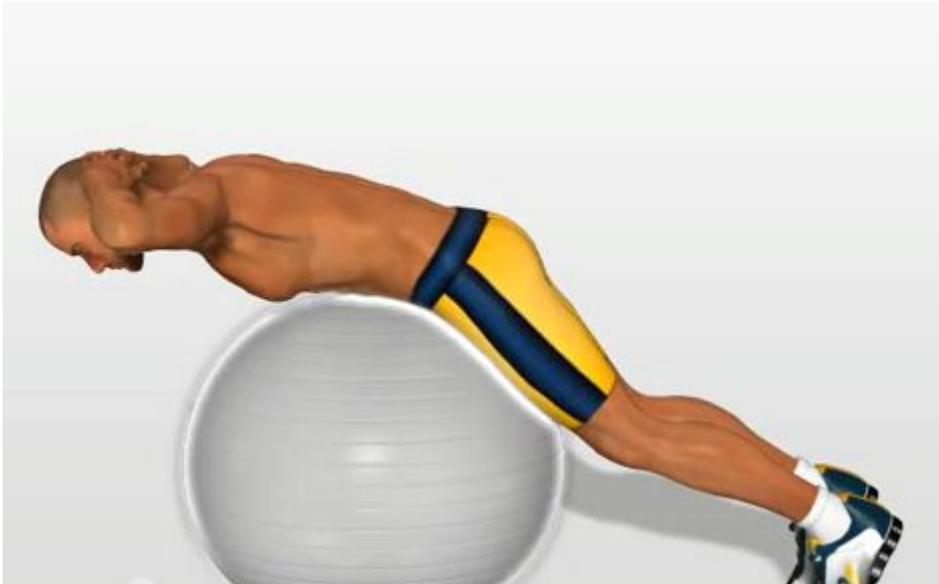


## Esercizi muscolari: Una libreria online

Siete alla ricerca di una grande libreria online di esercizi fisici? In questo sito (in inglese) ogni esercizio muscolare è spiegato in modo semplice tramite video e animazioni 3D. Gli allenatori, gli atleti o gli appassionati di fitness vi troveranno ciò che fa per loro.



Per agevolare l'utente nel lavoro di ricerca degli esercizi muscolari specifici per ogni tipo di allenamento e per ogni muscolo, la libreria degli esercizi è suddivisa in tre principali aree corporee. All'interno di ognuna di queste aree si trova la lista dei principali muscoli presenti in questa regione del corpo.

Uno degli obiettivi principali di questo progetto è quello di diffondere nozioni di base sul benessere in generale e sull'allenamento fisico in particolare. Per questo motivo, gli autori del sito invitano gli utenti a commentare ogni esercizio esprimendo il loro punto di vista.

---

Fonte: [Passion4profession](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO