



Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition)

By David De Angelis

Download now

Read Online 

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis

La nuova edizione è ampliata ed aggiornata con foto di cosa fare e cosa non fare negli esercizi fondamentali, per i migliori e più veloci risultati. Ci sono anche bellissime ed utili nuove tavole anatomiche.

Il testo è consigliato a tutte le persone che vogliono raggiungere un ottimo grado di flessibilità in poco tempo. Essere "sciolti" produce un senso di benessere psico-fisico, previene lesioni dell'apparato muscolo - tendineo - articolare e, soprattutto, per quegli sport in cui sono richiesti movimenti esplosivi e di forza ai gradi estremi di movimento (ginnastica artistica, aerobica competitiva, arti marziali, danza ecc.), costituisce la "conditio sine qua non" per la corretta ed economica esecuzione del gesto atletico.

Questo libro nasce non solo dallo studio di svariati testi e sperimentazioni scientifiche sull'argomento Flessibilità e Forza, contenute nelle più accreditate riviste scientifiche internazionali, ma soprattutto dalla personale di sperimentazione di David De Angelis (powerflextraining.com) dei vari principi e delle varie tecniche.

A fianco della spiegazione dei principi neurofisiologici muscolari e della dettagliata spiegazione delle varie tecniche, c'è l'esempio dell'autore, che mostra i risultati derivanti dalla corretta applicazione dei principi e delle metodiche esposte in questo libro.

Il fatto importante è che il grado di mobilità articolare mostrata nelle foto di questo libro è stata raggiunta da una persona ormai adulta (28 anni) ed il grado di flessibilità e forza è stato raggiunto a dispetto del fatto di non aver praticato fin da piccolo sport come la ginnastica artistica: l'autore vuole quindi specificare il fatto di aver iniziato senza alcuna base atletica e tecnica e, soprattutto, avendo "leve" lunghe, di non avere un supporto genetico e biomeccanico negli esercizi di forza.

Il vero pregio di questo libro non è racchiuso tanto nell'insegnamento degli esercizi proposti (che qualsiasi ginnasta può eseguire), ma nel fatto che, come ha

dimostrato personalmente l'autore, esistono dei traguardi fisici che, potenzialmente, possono essere raggiunti da individui non geneticamente dotati e senza un passato atletico: ognuno può diventare il "self made man" di quel miracolo che è il proprio fisico, la propria mente, il proprio spirito.

Le tecniche esposte in questo libro vi avvicineranno all'armonia fisica ed all'equilibrio interiore permettendovi di esprimervi al massimo della vostra performance atletica.

 [Download Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Fles ...pdf](#)

 [Read Online Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Fl ...pdf](#)

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition)

By David De Angelis

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis

La nuova edizione è ampliata ed aggiornata con foto di cosa fare e cosa non fare negli esercizi fondamentali, per i migliori e più veloci risultati.

Ci sono anche bellissime ed utili nuove tavole anatomiche.

Il testo è consigliato a tutte le persone che vogliono raggiungere un ottimo grado di flessibilità in poco tempo. Essere "sciolti" produce un senso di benessere psico-fisico, previene lesioni dell'apparato muscolo - tendineo - articolare e, soprattutto, per quegli sport in cui sono richiesti movimenti esplosivi e di forza ai gradi estremi di movimento (ginnastica artistica, aerobica competitiva, arti marziali, danza ecc.), costituisce la "conditio sine qua non" per la corretta ed economica esecuzione del gesto atletico.

Questo libro nasce non solo dallo studio di svariati testi e sperimentazioni scientifiche sull'argomento Flessibilità e Forza, contenute nelle più accreditate riviste scientifiche internazionali, ma soprattutto dalla personale di sperimentazione di David De Angelis (powerflextraining.com) dei vari principi e delle varie tecniche.

A fianco della spiegazione dei principi neurofisiologici muscolari e della dettagliata spiegazione delle varie tecniche, c'è l'esempio dell'autore, che mostra i risultati derivanti dalla corretta applicazione dei principi e delle metodiche esposte in questo libro.

Il fatto importante è che il grado di mobilità articolare mostrata nelle foto di questo libro è stata raggiunta da una persona ormai adulta (28 anni) ed il grado di flessibilità e forza è stato raggiunto a dispetto del fatto di non aver praticato fin da piccolo sport come la ginnastica artistica: l'autore vuole quindi specificare il fatto di aver iniziato senza alcuna base atletica e tecnica e, soprattutto, avendo "leve" lunghe, di non avere un supporto genetico e biomeccanico negli esercizi di forza.

Il vero pregio di questo libro non è racchiuso tanto nell'insegnamento degli esercizi proposti (che qualsiasi ginnasta può eseguire), ma nel fatto che, come ha dimostrato personalmente l'autore, esistono dei traguardi fisici che, potenzialmente, possono essere raggiunti da individui non geneticamente dotati e senza un passato atletico: ognuno può diventare il "self made man" di quel miracolo che è il proprio fisico, la propria mente, il proprio spirito.

Le tecniche esposte in questo libro vi avvicineranno all'armonia fisica ed all'equilibrio interiore permettendovi di esprimervi al massimo della vostra performance atletica.

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis
Bibliography

- Sales Rank: #2648216 in eBooks

- Published on: 2014-07-02
- Released on: 2014-07-02
- Format: Kindle eBook

 **Download** [Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Fles ...pdf](#)

 **Read Online** [Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Fl ...pdf](#)

Download and Read Free Online Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis

Editorial Review

About the Author

Ex Allievo del M. di Kung Fu Coo Kang Sing, stile Lam Kiun Pak Toi presso la Società Sportiva FIAMMA YAMATO di Roma. Ha partecipato, in qualità di rappresentante di tale società in varie competizioni. Primo classificato nella sua categoria di peso in un Torneo di combattimento tra varie palestre di Roma. Secondo classificato in data 5.6.1988, al 1 trofeo di Kung Fu "Città di Roma". Passato all'aerobica competitiva ha partecipato a competizioni professionistiche di livello nazionale. Salsomaggiore terme, Aprile 1997 Terzo posto al Campionato italiano di aerobica competitiva FIA 1997 nella categoria TEAM (insieme agli atleti Rinaldo Cacchioni ed Emanuele Giromotti). Roma, 4 Maggio 1997 Secondo posto al Campionato italiano di aerobica competitiva NAC nella categoria TEAM (insieme ai due già citati atleti). Milano, Maggio 1998 Si è esibito con la sua routine di aerobica (cat. individuale maschile) in occasione del Campionato italiano professionistico di Aerobica competitiva FIA. È docente di stretching presso le più importanti federazioni sportive italiane. È autore dei seguenti libri: Super training – sette segreti per lo sviluppo di un fisico e di una mente forti, flessibili e resistenti . Come sono guarito dalla miopia – senza occhiali, lenti a contatto e chirurgia (Macro edizioni). Collabora con le più importanti riviste del settore sportivo, fornendo la sua consulenza in tema di sviluppo della super-flessibilità.

Users Review

From reader reviews:

William Sinclair:

In this 21st hundred years, people become competitive in every way. By being competitive now, people have do something to make them survives, being in the middle of the actual crowded place and notice through surrounding. One thing that at times many people have underestimated it for a while is reading. That's why, by reading a book your ability to survive enhance then having chance to stay than other is high. To suit your needs who want to start reading a new book, we give you this Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) book as starter and daily reading guide. Why, because this book is greater than just a book.

Clark Palumbo:

Do you have something that you prefer such as book? The e-book lovers usually prefer to select book like comic, brief story and the biggest the first is novel. Now, why not striving Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) that give your satisfaction preference will be satisfied simply by reading this book. Reading practice all over the world can be said as the way for people to know world far better then how they react toward the world. It can't be said constantly that reading practice only for the geeky person but for all of you who wants to possibly be success person. So , for all of you who want to start examining as your good habit, you may pick Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) become your starter.

Richard McCormick:

The book untitled Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) contain a lot of information on the idea. The writer explains the girl idea with easy approach. The language is very clear and understandable all the people, so do not necessarily worry, you can easy to read it. The book was compiled by famous author. The author will take you in the new time of literary works. You can easily read this book because you can keep reading your smart phone, or model, so you can read the book in anywhere and anytime. If you want to buy the e-book, you can open their official web-site as well as order it. Have a nice study.

George Hoffman:

Many people spending their time by playing outside together with friends, fun activity along with family or just watching TV the entire day. You can have new activity to shell out your whole day by reading through a book. Ugh, you think reading a book will surely hard because you have to bring the book everywhere? It alright you can have the e-book, delivering everywhere you want in your Mobile phone. Like Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) which is keeping the e-book version. So , why not try out this book? Let's view.

Download and Read Online Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis
#65U27TR4ND0

Read Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis for online ebook

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis Free PDF download, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis books to read online.

Online Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis ebook PDF download

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis Doc

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis Mobipocket

Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis EPub

65U27TR4ND0: Power-Flex Stretching - I Segreti della Super Flessibilità (Italian Edition) By David De Angelis