



ANDREA VIVIAN

Allenamento respiratorio



CALZETTI
MARIUCCI

e d i t o r i

Alla mia famiglia.

*Ad Alberto, Dario e Stefano per la loro amicizia
e per le preziose indicazioni grazie anche alle quali
ho potuto realizzare la stesura di questo testo.*

*A Roberto che ha creduto in me e ai suoi
collaboratori (Lucia, Olga, Adele e Dino)
per la professionalità dimostrata.*

Allenamento respiratorio

© Copyright: 2010 Calzetti & Mariucci Editori

di Roberto Calzetti Editore srl

Via del Sottopasso, 7 – Loc. Ferriera

06089 Torgiano PG

www.calzetti-mariucci.it

e-mail: sport@calzetti-mariucci.it

Tel.: 075 5997310

Fax: 075 5990491

Progetto e realizzazione grafica: Olga Yurchenko

Grafica di copertina: Olga Yurchenko

Stampa: Tipografia Futura (Città di Castello)

Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta,
tradotta e adattata con alcun mezzo (compresi i microfilm,
le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche)
senza l'autorizzazione scritta dell'Editore

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

Una trattazione estremamente documentata ed attuale 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.

Il testo è strutturato in due parti:

- **la prima sull'anatomia e la fisiologia respiratoria;**
- **la seconda parte fornisce una guida all'apprendimento della corretta tecnica del gesto respiratorio e alla strutturazione delle varie fasi dell'allenamento della muscolatura respiratoria.**

Un contesto innovativo nel quale vengono date numerose indicazioni sulle modalità applicative dell'allenamento respiratorio, che ogni tecnico potrà elaborare e adattare ai propri atleti e alle specificità dello sport praticato, per la pianificazione delle sedute di allenamento e per la definizione e la stesura della programmazione della stagione agonistica. Fondamentali in questo senso le illustrazioni esemplificative e le quantificazioni dei tempi di lavoro e di recupero, nonché degli altri parametri necessari a rendere, quanto più completo ed esaustivo possibile, il processo allenante.

ISBN 978-88-6028-242-2



9 788860 282422

€ 25,00

www.calzetti-mariucci.it / sport@calzetti-mariucci.it