

Elementi di anatomia applicati all'esercizio fisico

- Assi e piani di movimento
- Terminologia anatomica
- Sistema muscolare
- Esercizi per la regione del tronco
- Esercizi per l'arto superiore
- Esercizi per il petto
- Esercizi per il dorso
- Esercizi per le spalle
- Esercizi per gli arti inferiori
- Esercizi per la regione glutea
- Il concetto di core
- Core training
- Allenamento funzionale

Lettere consigliate

Guida agli esercizi di muscolazione di Frederic Delavier, ed. Arcadia.
Chinesiologia clinica e anatomia di L.S. Lippert, Verduci editore.
Allenare il movimento di Alberto Andorlini, Ed. Calzetti – Mariucci.