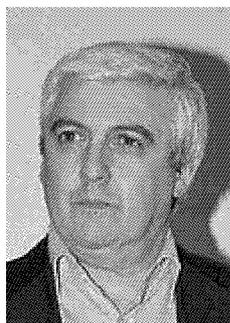


MANUALE CON L'UNIVERSITA'

## Pizzi indica le nuove frontiere del benessere attraverso attività fisica

**PUBBLICATO** dalla Pisa University Press il libro "Attività motoria, benessere e salute" scritto dal dottor Angelo Pizzi (nella foto) con la collaborazione di Paola Incardona e Maria Antonella Nifosì. Il testo nasce non solo per gli studenti dei



corsi di laurea in Scienze Motorie e Scienza e Tecnica delle Attività motorie Preventive e Adattate, ma anche per tutti coloro che desiderano approfondire i temi fondamentali del movimento e dell'esercizio fisico indicato per ogni fascia di età, fornendo gli elementi necessari

per una corretta valutazione e controllo della attività motoria in ogni suo aspetto. Il testo tratta sia gli aspetti educazionali - posturali, le leggi dell'accrescimento e le alterazioni morfo-strutturali, sia i periodi di crescita e le fasi sensibili della maturazione e dello sviluppo. Affronta anche l'esercizio fisico nel soggetto anziano e gli effetti che provoca sui processi di invecchiamento. Infine viene trattata la metodologia del fitness con le più recenti tecniche in campo di allenamento, affrontando argomenti pratici come le linee guida per l'esecuzione degli esercizi in palestra e lo sviluppo di programmi per l'efficienza fisica e il miglioramento della salute.

