

INDICE

Abbreviazioni	7
I. Dalla ginnastica, il fitness: genesi dell'involuzione motoria	11
II. Chi si ferma è perduto	25
III. Esercizio fisico e salute: evidenze scientifiche	43
IV. Didattica dell'esercizio fisico	69
V. Esercizio fisico: dalla valutazione alla programmazione	87
VI. Valutazione della composizione corporea	97
VII. Postura, mobilità articolare e allungamento muscolare	129
VIII. Equilibrio	151
IX. Fitness cardiorespiratorio	161
X. Forza e resistenza muscolare per il fitness	185
APPENDICE A. Dalla postura alla biomeccanica dell'esercizio	229
APPENDICE B. Esercizi di allungamento muscolare (stretching)	273
Bibliografia	281
Indice analitico	309