Biblioteca dello Sport Padova

Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

Novità Libri catalogati ed esposti nella Biblioteca dello Sport.

Dritto al cuore / Flavia Pennetta.
La prima professionista italiana a entrare nella top ten delle tenniste mondiali si chiama Flavia Pennetta. In Dritto al cuore la Pennetta racconta la sua favola sportiva e personale. E' la storia di una ragazzina che nasce in una bella famiglia del Sud con il tennis nel sangue, di un'adolescente che si diverte a far il maschiaccio ma è molto sensibile all'amore, di un'aspirante tennista alta quanto la rete che affronta l'età del cambiamento lontano da casa, di una giocatrice che combatte su ogni palla e raggiunge i suoi obiettivi, di una donna che vuole vincere tutto, nello sport e nella vita personale. E che oggi si ritrova a un solo punto dal match.

Outdoor : canoa-kayak- rafting : guida a colori con i migliori percorsi nei 5 continenti / Augusto Fortis.
320 itinerari in Italia, in Europa e nel mondo, che l'autore ha percorso di persona e che sono documentati con foto, descrizione accurata dei percorsi e delle difficoltà. Discesa in acqua selvaggia, con canoa-kayak-rafting; la diffusione massiccia di un modo nuovo e particolare di vivere la natura dall'interno, dove è richiesta competenza, costanza, passione e tecnica. In cambio vengono offerti fenomeni naturali, punti di vista unici, suggestioni di acqua viva. I percorsi sono di ogni ordine e grado di difficoltà, dove predominano quelle medie, adatte ad un vasto numero di appassionati. Un libro da guardare e da gustare per cogliere questo mondo, su un terreno che cambia da stagione a stagione, in una successione di scenari tra i più vari, per vivere esperienze indimenticabili.

Enciclopedia degli esercizi di pilates / Vicky Timon.
In questo libro troverete le spiegazioni degli esercizi e le informazioni sui muscoli coinvolti in ciascuno di essi, gli errori più frequenti e le varianti per poterli adattare alle vostre caratteristiche personali. A chi è diretto? Per... la chiarezza grafica e la progressione degli esercizi: a principianti ed esperti che praticano il metodo pilâtes; per... le immagini anatomiche e le efficaci descrizioni grafiche: a professionisti di terapia manuale e terapia del movimento; per... il rigore scientifico: a medici e fisioterapisti; per... i consigli per migliorare il proprio stato di salute giorno dopo giorno: a chi ama prendersi cura del proprio corpo. Contiene: principi del metodo pilâtes. le basi per esercitarsi in maniera corretta e senza pericolo di lesioni; oltre 300 esercizi di pilâtes originali corredati da varianti innovative; gli errori più comuni durante l'esecuzione degli esercizi; suggerimenti per eseguire correttamente gli esercizi traendone il massimo beneficio; benefici e applicazioni di ogni esercizio; adattamenti per chi è soggetto a patologie, debolezza o problematiche particolari; pilâtes in piedi; tabelle di esercizi per obiettivi: 10 esercizi per tabella da realizzare in 20 minuti; valutazione posturale e funzionale: come realizzare gli esercizi, individuare i propri punti deboli e creare un piano di allenamento personalizzato; trucchi, suggerimenti e raccomandazioni.

Il catalogo della Biblioteca dello Sport è inserito nel Sistema bibliotecario padovano e dell'Ateneo dell'Università degli Studi di Padova ***VEDI*** *inserire il titolo del libro da ricercare).*

==========
La presente News-Letter è stata inviata a n° 2.610 indirizzi di posta elettronica utili (Lista Biblioteca dello Sport).

Biblioteca dello Sport

Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport
Corso Garibaldi 41 - presso il Palazzo delle Barriere 35121 Padova
telefono 049 8204825 - fax 049 8237712
Email: **biblioteca.sport@comune.padova.it**

Archivio numeri precedenti