

Indice

- p. 11 Abbreviazioni
13 Introduzione
- 15 Capitolo 1
Il personal trainer: chi è, cosa fa, quali strumenti utilizza
1.1. Definizione di personal trainer, 15
1.2. Perché esercitare questa attività presso il domicilio del paziente, 16
1.3. Perché serve un personal trainer?, 17
1.4. La formazione del personal trainer, 19
1.5. Il personal trainer specializzato, 20
1.6. Statistiche relative a un ipotetico posizionamento, 21
1.7. Gli strumenti di lavoro del personal trainer a domicilio, 23
- 25 Capitolo 2
La valutazione del paziente e la stesura del protocollo
2.1. La tipologia di utenza, 25
2.2. La scelta da parte del paziente del personal trainer, 26
2.3. Il primo approccio col paziente, 27
2.4. La valutazione dello stato di salute del paziente, 28
- 33 Capitolo 3
La postura e l'analisi posturale
3.1. Definizione di postura ed elementi che incidono sulla postura, 33
3.2. L'analisi posturale: come si svolge, 34

p. 41 Capitolo 4

I test: caratteristiche generali

- 4.1. Scelta, definizioni e caratteristiche dei test, 41
- 4.2. Attendibilità e validità dei test: i fattori influenzanti, 46
- 4.3. Altri aspetti importanti dei test: preparazione, esecuzione, interpretazione e rivalutazione, 49

55 Capitolo 5

I valori di riferimento dei test e i protocolli

- 5.1. Parametri relativi ai segni vitali, 55
- 5.2. Composizione corporea, 59
- 5.3. Resistenza cardiovascolare, 68
- 5.4. Test al cicloergometro secondo il protocollo YMCA, 74
- 5.5. Test di corsa/camminata per 12 minuti, 81
- 5.6. Test submassimale di Astrand-Rhyming al cicloergometro, 82
- 5.7. Test di Conconi, 84
- 5.8. Test di corsa per 1,6 km, 87
- 5.9. Test di corsa per 2,4 km, 88
- 5.10. Test di Rockport, 89
- 5.11. Step test secondo il protocollo YMCA, 90

93 Capitolo 6

Test di forza

- 6.1. Considerazioni generali relative alla forza, 93
- 6.2. Test di distensione su panca piana con bilanciere, 94
- 6.3. Test delle massime ripetizioni, 98
- 6.4. Sit up test, 98
- 6.5. Push-up test, 101
- 6.6. Squat test, 102

105 Capitolo 7

Test per la valutazione della flessibilità

- 7.1. Test di flessibilità della colonna vertebrale da stazione eretta per soggetti tra 25 e 34 anni, 105

7.2. Test di flessione del busto da seduti secondo il protocollo YMCA,	107
7.3. Test di Thomas,	109
7.4. Test di lunghezza dei muscoli intrarotatori dell'omero,	110
7.5. Test di lunghezza dei muscoli extrarotatori dell'omero,	112
p. 113 Capitolo 8	
<i>Test di valutazione dell'equilibrio</i>	
8.1. Definizione di equilibrio in educazione fisica,	113
8.2. Test della cicogna,	114
115 Conclusioni	
119 Bibliografia	
123 Ringraziamenti	