

ERRATA CORRIGE

Segnaliamo ai lettori alcuni refusi di stampa della presente edizione e alcuni miglioramenti apportati al testo.
Per ogni variazione, segnalata in colore rosso, è indicato il numero di pagina e la posizione.

1) pag 82, 1^a colonna, 12^a riga. Aggiunto testo:
ESTENSORE RADIALE LUNGO DEL CARPO
(1° Radiale Esterno)

2) pag 82, 1^a colonna, 16^a riga. Aggiunto testo:
ESTENSORE RADIALE BREVE DEL CARPO
(2° Radiale Esterno)

3) pag 82, 2^a colonna, 15^a riga dal basso. Aggiunto testo:
DELTOIDE (Fibre Anteriori **dette anche clavicolari** o porzione anteriore; Fibre medie **dette anche acromiali** o porzione mediale; Fibre Posteriori **dette anche spinali** o porzione posteriore)

4) pag 152, Tab.1a, 3^a e 4^a riga dal basso. Refuso:
 $Fc \text{ min} = 60 \% \text{ di } 182 \text{ b/min} = 0,6 \times 182 = 109$
b/min

$Fc \text{ max} = 65 \% \text{ di } 182 \text{ b/min} = 0,65 \times 182 = 118$
b/min

5) pag 153, Tab1b, 4^a riga dal basso. Aggiunto testo:
HR max = 208 – (0,7 x età)
(uomini e donne attivi)

HR max = 210 – (0,7 x età)
(formula generalizzata)

6) pag 164, la presente sostituisce la tab.9:

SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

Aumenti

Volume del cuore
Massa sanguigna ed emoglobina totale
Gittata sistolica – a riposo e sotto sforzo
Gittata cardiaca – massima
VO₂max
Estrazione di ossigeno dal sangue
Volume dei polmoni

Diminuzioni

Frequenza cardiaca a riposo
Frequenza cardiaca durante un esercizio submassimale
Pressione arteriosa (se alta)

SISTEMA OSTEO-MUSCOLARE

Aumenti

Fosforilazione ossidativa
Dimensione delle fibre muscolari a contrazione lenta
Mitocondri – numero e dimensione
Riserve di mioglobina
Riserve di trigliceridi intramuscolari

continua tab.9

ALTRI SISTEMI

Aumenti

Forza di ossa, tendini e legamenti
Acclimatazione al calore
Efficienza del sistema di termoregolazione
Lipoproteine ad alta densità

Diminuzioni

Peso corporeo (se soprappeso)
Grasso corporeo
Colesterolo totale el sangue
Lipoproteine a bassa densità

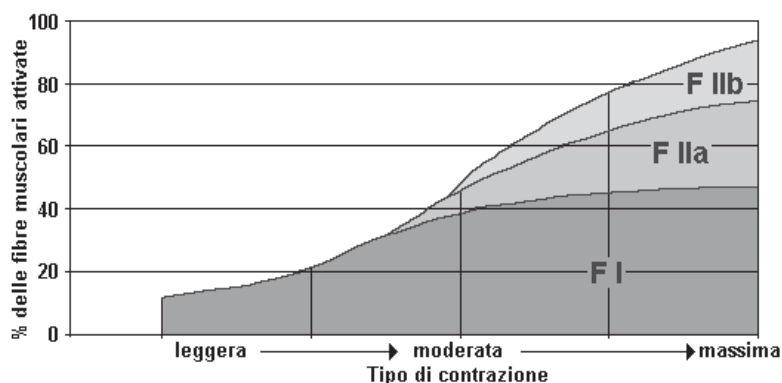
Da: Fitness, un approccio scientifico,
di Vivian H. Heyward, Ed. Sporting Club
Leonardo da Vinci, Milano, 2004

7) pag 183, Tab.23, ultima riga. Refuso:
1 W = 0.0143 Kcal/min. \cong 6 Kgm/min.

8) pag 270, Tab1, 1^a riga. Refuso:
Muscolo %ST %FIIa %FIIb

9) pag 270, 1^a colonna, 2^a e 3^a riga dal basso. Refuso:
[...] sviluppa più forza (~~2-3 kg per cm²~~)

10) pag 272, Fig. 3a. Grafico corretto:

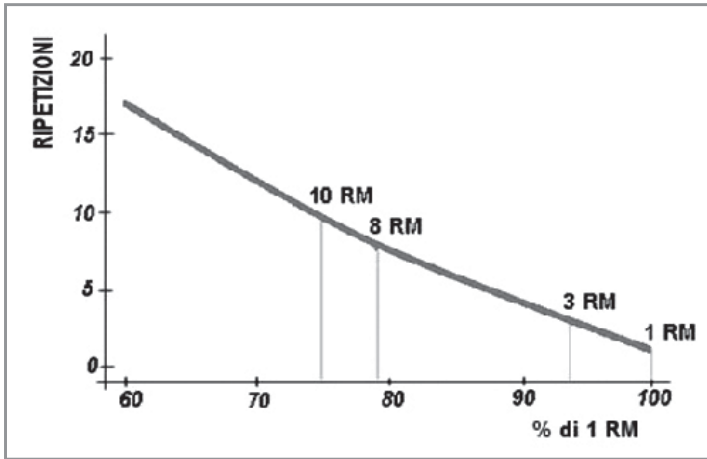


11) pag 272, Fig. 3a, 2^a e 3^a colonna "Forza muscolare", ultime righe. Testo eliminato:

~~"Con allenamento opportuno possono assumere caratteristiche delle FIIb"~~

~~"Con allenamento opportuno possono assumere caratteristiche delle FIIa"~~

12) pag 280, Tabella di Maurice & Rydin sostituita con i seguenti grafici:



Andamento delle ripetizioni massimali consentite in relazione alla percentuale di carico utilizzato (media)

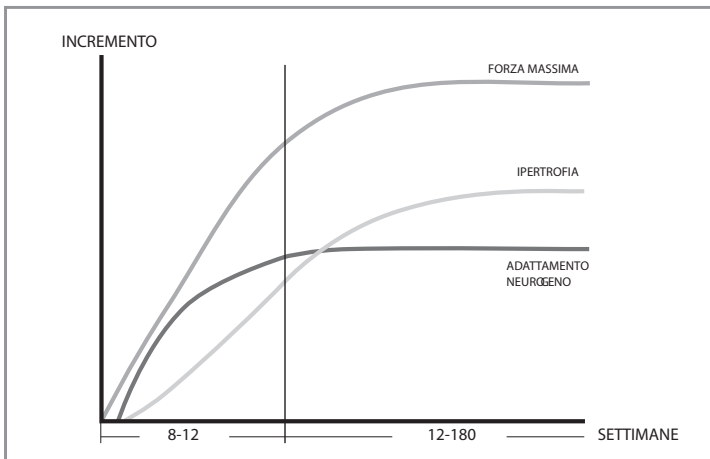


Grafico degli adattamenti neuromuscolari ed ipertrofici che portano all'incremento della FORZA MASSIMA in seguito all'allenamento con sovraccarichi.

13) pag 498, 1 colonna, 23^a riga dal fondo.

Sostituito il testo da "Le Nike Air" fino a "rimossa" con la seguente tabella:

EFFETTO DI DIVERSI TIPI DI SUPERFICIE SUL CONSUMO ENERGETICO DEL CAMMINO, PER VELOCITÀ COMPRESSE TRA 3 E 6 KM/H

TIPO DI TERRENO	FATTORE DI CORREZIONE
Strada asfaltata (simile a sentiero erboso)	1
Campo arato	1,5
Neve dura	1,6
Dune sabbiose	1,8

Il fattore di correzione è un multiplo della spesa energetica relativa al camminare in piano su strada asfaltata. Per esempio se si cammina sulla neve dura il consumo è di 1,6 volte superiore. (Da dati di McArdle, Katch, Katch; 1998). Ricordiamo che il consumo calorico "medio" per la camminata è di 0,5 Kcal/Kg/Km (0,5 Kcal per Kg di peso corporeo per ogni Km percorso)

14) pag 597, 1 colonna, 3^a, 4^a, 6^a e 7^a riga sotto la tabella. Refusi nelle formule:

$$(\text{HRR} \times 76\%) + \text{RHR} = (140 \times 0,76) + 55 = 106 + 55 = 161 \text{ b/min}$$

$$(\text{HRR} \times 83\%) + \text{RHR} = (140 \times 0,83) + 55 = 116 + 55 = 171 \text{ b/min}$$

15) pag 597, 1 colonna, 12^a riga. Refuso:

% di Kcal derivata dall'ossidazione dei carboidrati circa **60% (39,2%)**

16) pag 597, 1 colonna, 13^a riga. Refuso:

e, soprattutto, una produzione/dispensio di **4,899**

17) pag 650, ultime 10 righe a fondo pagina sostituite con la seguente tabella:

FORMULE CALCOLO METABOLISMO BASALE L.A.R.N.

Formule per il calcolo metabolismo basale nell'uomo (Kcal)

LARN 18 - 29 anni	15,3 x Kg + 679
LARN 30 - 59 anni	11,6 x Kg + 879

Formule per il calcolo metabolismo basale nella donna (Kcal)

LARN 18 - 29 anni	14,7 x Kg + 496
LARN 30 - 59 anni	8,7 x Kg + 829

Dove Kg = Kg di peso desiderato (nell'esempio qui sotto il soggetto pesa 70 Kg e per rientrare nella fascia di normalità del BMI dovrebbe pesare 65 Kg)

ESEMPIO:

Donna, 25 anni, altezza 1,65 m, peso 70 Kg

BMI attuale = $70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$ (leggero sovrappeso)

Per rientrare nella norma (BMI = 24) dovrebbe pesare:

$$\text{Kg} = \text{BMI desiderato} \times \text{H}^2 =$$

$$24 \times (1,65 \times 1,65) = 24 \times 2,72 = 65 \text{ Kg circa}$$

M.B. da considerare (formula in tabella per donna di 25 anni)

$$14,7 \times 65 + 496 = 1451 \text{ KCal}$$