

Propedeutica chinesiologicalica

Corsi A & B Lez. 22

Mercoledì 22 Novembre 2006 10:30÷12 & 16÷17:30

Luca P. Ardigò

FACCIA A

1. fotocellule (OptoJump - tempi & velocità);
 2. 'cinematica video' (DartFish - spazi, tempi & velocità);
 3. sistemi GPS (Forerunner ed Edge - spazi, tempi & velocità);
 4. macchine isotoniche ('TechnoGym' - tempi, velocità & forze); e
 5. cella di carico (forze)
- (6. pesi liberi [forze])

FACCIA B

1. cardiofrequenzimetro da polso portatile (Polar - frequenza cardiaca);
2. metabografo (Quark - consumo d'ossigeno); e
3. percezione dello sforzo (Rate of Perceived Exertion, RPE - '?')

2. GARMIN Forerunner ed Edge

continuazione..

Esperienza personale

- 2004: Mt. Cameroun (4,100 m. s. l. m.) Race of Hope
10 atleti con Polar+Garmin da partenza Buea (600 m s. l. m.)
- 2004: Nepal trekking I
 - esp. 1: 2 portatori con Polar+Garmin durante 5+3 tappe trekking Valle del Khumbu (2,600÷5,050 m. s. l. m.);
 - esp. 2a: 5 portatori+5 controlli con K4+xSens+Garmin dintorni Namche Bazar & percorso corto (3,500 m. s. l. m.);
 - esp. 2a: 5 portatori+5 controlli con K4+xSens+Garmin dintorni Piramide & percorso corto (5,050 m. s. l. m.)

Esperienza personale/2

- 2006: Ultramaratona dell'Etna (3,000 m. s. l. m.)

10 atleti con Polar+Garmin da partenza dalla spiaggia (0 m s. l. m.) e ca 43 km

- 2006: Nepal trekking II

esp. 1: 5 portatori con Polar+Garmin o Edge durante 2+1 tappe trekking Valle del Khumbu (2,600÷3,500 m. s. l. m.);

esp. 2: 5 portatori+5 controlli con K4+EMG+Edge dintorni Namche Bazar & percorso corto (3,500 m. s. l. m.);

esp. 3: 2 portatori con K4+EMG+Edge dintorni Namche Bazar & percorso lungo (3,500 m. s. l. m.)







RAMBA
INSTANT NOODLES
रामबा सुप बेस चारी चाउचाउ
रामबा

PRODUCT OF NEPAL BY
POKHARA NOODLES (P.) LTD
POKHARA, NEPAL

GARMIN
00:00:00.00
0.0 0.0
5.0
3432
Edge 310



