

## Circuito ginniG

- Contrazioni concentriche (+)
- Attività soprattutto aerobica
- Utilizzo di fibre muscolari a contrazione lenta
- Basso utilizzo di glicogeno muscolare



- Assenza di fatica e dolore muscolare
- Limitato aumento di volume dei muscoli
- Aumento della resistenza
- Miglior ossidazione dei grassi

## Macchine da palestra e pesi liberi

- Contrazioni concentriche (+) ed eccentriche (-)
- Attività soprattutto anaerobica
- Utilizzo di fibre muscolari a contrazione rapida
- Elevato utilizzo di glicogeno muscolare
- Accumulo di acido lattico



- Presenza di fatica e dolore muscolare
- Aumento di volume dei muscoli
- Aumento della potenza e della forza