

## Aspetti Positivi e Negativi dei metodi di allenamento della Forza e della Resistenza

Criterio	Allenamento con macchine idrauliche (Circuito ginniG)	Allenamento con i pesi liberi	Allenamento con macchine a pesi (da palestra)
Rapidità di aumento della resistenza	Ottimo	Buono	Buono
Rapidità di aumento della forza	Discreto	Buono	Buono
Affaticamento muscolare	Lento	Rapido	Rapido
Dolore muscolare	Inesistente	Frequente	Frequente
Tempo impiegato	Ottimo	Mediocre	Mediocre
Facilità di esecuzione	Ottimo	Discreto	Buono
Adattabilità all'esecutore	Ottimo	Buono	Buono
Minor dolore muscolare	Ottimo	Mediocre	Mediocre
Minor rischio di traumi	Ottimo	Mediocre	Mediocre
Miglioramento tecnico	Ottimo	Buono	Buono
Dimensione del muscolo	Non aumentano o aumentano di poco	Aumentano	Aumentano
Potenza aerobica	Aumenta	Aumenta scarsamente	Aumenta scarsamente
Densità dei capillari	Aumenta	Non cambia	Non cambia
Ossidazione dei grassi	Aumenta	Non cambia	Non cambia
Enzimi ossidativi	Aumenta	Non cambia	Non cambia
Facilità di valutazione dei progressi	Mediocre	Buono	Buono