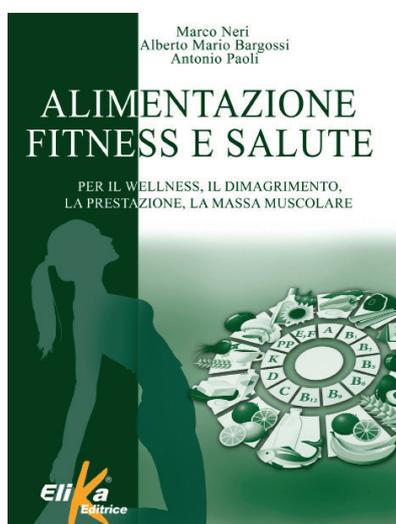
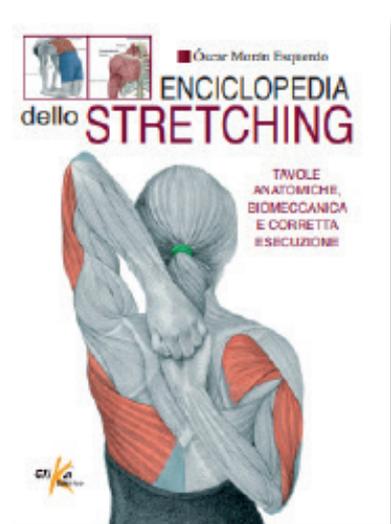
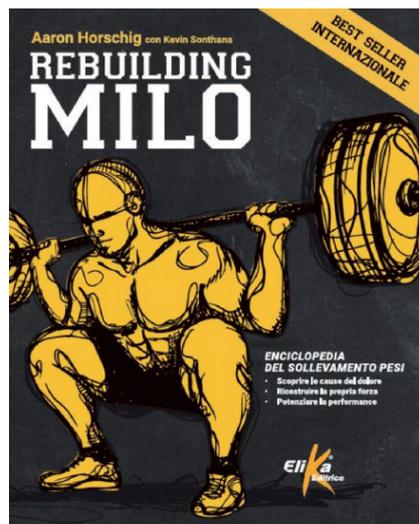
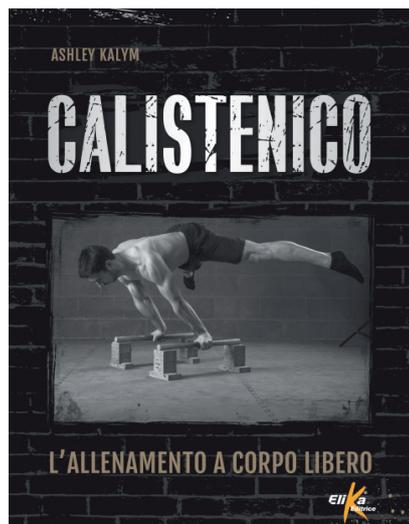
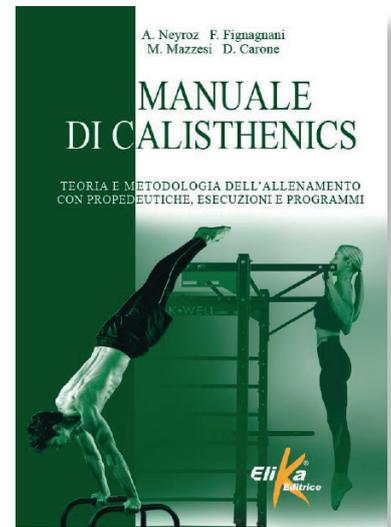
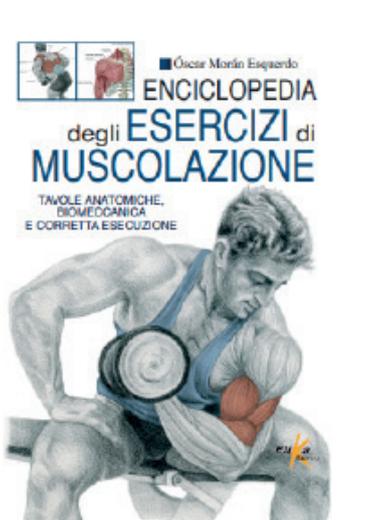






# I NOSTRI BEST SELLER



Frutto del lavoro e dell'esperienza dei più apprezzati master trainer e professionisti del fitness italiani e internazionali, questa collana presenta manuali pratico-scientifici rigorosi nei contenuti e curati nella veste grafica, molti dei quali tradotti in varie lingue e di grande successo all'estero.



€ 28,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 320



### 4.3.3. Allungamento fasciale della LSF

#### Spaccata con le dita dei piedi

**Strategia**  
Allungamento fasciale statico LSF

**Partenza e movimento**  
Assumere la posizione eretta, per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi a una parete. Spingere l'alluce in avanti e torce lo stesso lato indietro. Mantenere la posizione per alcuni cicli respiratori.

**Focus su**  
Naso rivolto nella parete (allungamento alla), ma testa inclinata mobile fino alle fascie circostanti. Il tallone è perpendicolare a terra.

**Lavorate su**  
Allungamento SFA, SVA, PE

**Cambia la stimolo**  
Ridurre la difficoltà avvolgendo il tronco alle pareti, in modo da diminuire il carico, o usare un nastro per ridurre l'attivazione del movimento.

**Disolfare**  
Se senti stacco che non ti consente per tutti, ma se il carico è elevato, il gioco motorio, un'altra cosa (per esempio, migliorare i sensi e sentirli (meno dolori)).

166

### Stile Scorpione all'ottacco

**Strategia**  
Allungamento dinamico LSF

**Partenza**  
Assumere la posizione del Cammello.

**Focus su**  
Puntino della gamba sinistra, Punta Femo, mani, Apollone sinistro, Espansione.

**Lavorate su**  
Allungamento statico della LSF, SF

**Movimento**  
Sollevare la gamba destra il più possibile verso l'alto, mantenendola in posizione verticale del bacino.

in stile dall'anca e mettere la mano e il braccio al terreno il maggior grado possibile dal maglio della mano destra. Flettere il ginocchio destro allungandolo il più possibile del bacino. Rimane alla posizione di partenza e ripetere con l'altra gamba. Ripetere 3-1 volte per lato.

167



€ 36,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 480

ISBN 978-8898574223



€ 29,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 448

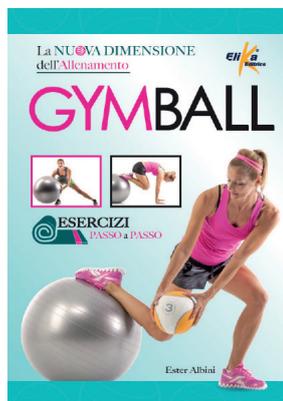
ISBN 978-88-98574-803



# UN MONDO DI FITNESS



€ 30,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 224



€ 21,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 192



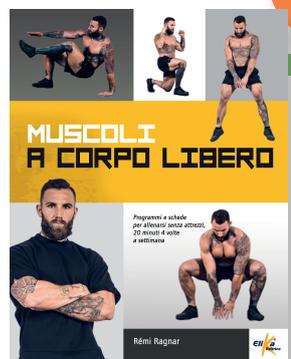
PROSSIMA USCITA



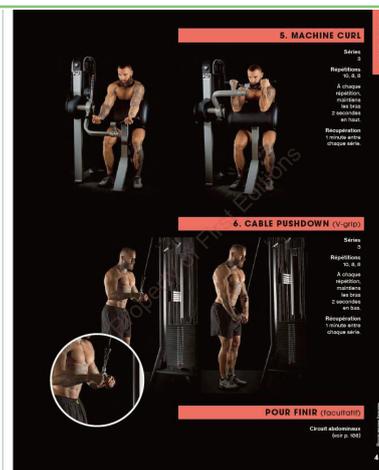
€ 24,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 192



PROSSIMA USCITA



€ 21,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 112



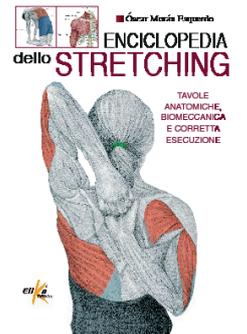
Collana dedicata all'esercizio fisico, lo sport e l'alimentazione, il cui fiore all'occhiello sono le quattro enciclopedie impreziosite da illustrazioni anatomiche realizzate a mano. Complete, accurate e di piacevole consultazione, sono pensate per lo studio degli esercizi e il miglioramento della loro pratica.



€ 28,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 304



€ 26,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 272



€ 26,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 240



€ 30,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 336



**17 Addominali**    **Dondolo a gambe divaricate (Open leg rocker)**    (5-2)

**Punti chiave per realizzare bene l'esercizio**

- Prestare particolare attenzione al principio di stabilizzazione scapolare.
- Non dovete preoccupere alcuna spinta durante l'oscillazione, ma avere la sensazione che rotondi in questa postura sia semplice.
- Il soggetto è l'articolazione della colonna, che deve disegnare una curva perfetta, non cinghia (questo sarebbe un errore).
- Tenete gli occhi aperti, perché in seguito agli squilibri strutturali e muscolari si tende a perdere la traiettoria su cui si rotola quando non si concentra lo sguardo su un punto preciso, soprattutto in questo caso, dove la base è così instabile.
- Respirazione: inspirate quando scendete all'indietro ed espirate quando tornate su.

**Benefici e applicazioni dell'esercizio**

- Massaggio del sacrospinale.
- Estensione della parte posteriore della gabbia toracica.
- Assimilazione del modello di flessione della colonna insieme alle "connessioni" addorcenti.

**Come si fa?**

1. In posizione sdraiata, sollevate le gambe all'altezza delle caviglie, con le ginocchia distese. 2. Mantenimento la colonna sollevata e, allo stesso tempo, leggermente flessa, scivolate indietro e in avanti.

**Addebiamenti**

In questo caso, l'addolcimento consiste nel flettere le ginocchia. Non tanto come nell'esercizio Rotolare come una palla, ma allentando per eliminare il freno creato dalla mancanza di allungamento posteriore.

**❗ Muscoli coinvolti. Muscoli disattivati:** Gli adduttori nell'azione di estensione delle anche, insieme alla spina nella contrazione eccentrica creano la spinta per il sollevamento. Muscoli stabilizzatori: il retto dell'addome, il trapezio cervicale, il grande dorsale, il grande rotondo, gli adduttori collo-cervicofemorali per mettere in stabilizzazione scapolare e pelvica e la flessione della spina. Altimetorali: innanzi di allungamento del collo e sostegno la linea lombare e le fibre laterali del grande posteriore sistem e stabilizzano le scapole. **Prevedibile allungamento:** Sacrospinale, muscoli dei glutei e trapezoidali.

**Varianti**

**1. Con ginocchia flesse e presa dell'altezza**

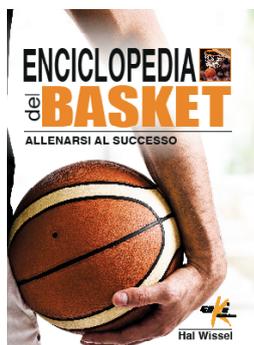
Da un lato le ginocchia flesse facilitano le posizioni, dall'altro la presa dell'altezza le rende più difficili. Questo avviene a causa dell'allungamento dei gemelli e regola alla distribuzione della carica.

**\* Nota:** Non è un esercizio difficile ma, a causa dell'elasticità della cartilagine articolare, alcune persone non riescono a eseguirlo con fluidità, quando non sono proprio costrette a spingere per un altro scatto. Il più simile, e più adatto in termini di progressione, è Rotolare come una palla nella sua variante toracica, semplice e di livello inferiore.

**⚠️ Evitare di eseguire:** Iperboliche dorsali. Quando non si arriva facilmente con le mani alle caviglie a causa di una catena muscolare posteriore ristretta, si destabilizzano le scapole e aumenta la curva dorsale, creando una chela accentratrice poco benefica per la salute.



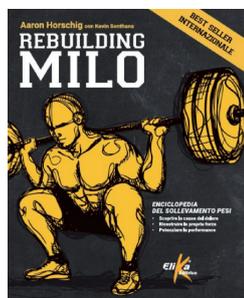
€ 26,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 264



€ 36,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 384



€ 29,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 368



€ 42,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 416



€ 26,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 224



€ 28,00  
21,5 cm x 27,5 cm  
Pag. 256



NOVITÀ

44 TECNICHE DI BASE: EFFLEURAGE

## SCORRIMENTO E SCIVOLAMENTO

- QUANDO ESEGILO**  
All'inizio del lavoro su una zona
- OTTIMO PER**  
Applicare fango, riscaldare i tessuti
- PRESSIONE**  
In crescita verso moderata, con ripetizioni

Queste manovre fluide adatte a spalmare fango, usate all'inizio del massaggio su un'area specifica o se la pelle si è asciugata, permettono anche ai tessuti sottostanti di allungarsi e riscaldarsi per ossigenare l'area e aiutarvi a individuare i punti di tensione. Ungetevi leggermente le mani e poi ripetete il movimento almeno tre volte su ogni area, lavorando sempre più in profondità man mano che andate avanti.



Mantenete l'intero palmo in contatto con la pelle.



La zona carnosa tra pollice e indice si appoggia sul lato della tibia.

Fate scorrere la mano a forma di "V" sulla tibia e premete delicatamente il muscolo su entrambi i lati.

### SULLA TIBIA

« Con questa tecnica, chiamata anche "bocca del drago", avvolgete la tibia con la mano. È una tecnica che va svolta solo sulla tibia perché permette di lavorare sulla gamba senza esercitare pressione sull'osso, oltre al fatto che la forma della gamba impedisce all'articolazione del pollice di iperestendersi. Scivolatelo su fino al ginocchio con una mano, facendolo scivolare poi lungo il polpaccio mentre l'altra mano inizia lo stesso movimento.

SCORRIMENTO E SCIVOLAMENTO 45

### LUNGO IL BRACCIO

« Sorreggete delicatamente il polso per tenerlo fermo e allungate il braccio, sempre delicatamente, mentre scivolatelo in su con l'altra mano. Eseguite un movimento circolare sulla spalla e poi tornate giù tracciando un'ovale. Invertite le mani e ripetete varie volte con un movimento fluido e ritmico. Ruotate il braccio della persona per ripetere la manovra sulla parte interna.

### LUNGO IL BRACCIO



1

In piedi dietro alla testa della persona, con le ginocchia leggermente piegate, posizionate i palmi sui due lati del petto, facendo attenzione a non premere su questa area delicata. Allargate le mani verso l'esterno fino ad avvolgere le spalle.



2

Tenendo i palmi interamente a contatto con la pelle, scivolatelo giù dalle spalle e dalle braccia, usando il peso del corpo per chinarvi in avanti mentre aumentate la pressione su questa zona carnosa.



3

Ruotate i palmi sotto le braccia e tornate indietro scivolando fin sotto le spalle. Ripetete questi passaggi più volte in un'azione continua, aumentando ogni volta la pressione al passaggio 2.



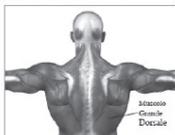
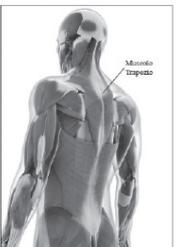
PERCEZIONE DEL TOCCO

Queste manovre introduttive attivano la comunicazione tra nervi e muscoli e aiutano a far percepire il vostro tocco.

Colonna portante della casa editrice, questa collana raccoglie manuali scientifici di alto rigore dedicati a esperti e studiosi. In continuo aggiornamento, alcuni titoli sono stati adottati come libri di testo da varie università italiane e rappresentano degli insostituibili punti di riferimento per chi desidera approfondire le tematiche della preparazione fisica sportiva e dell'alimentazione.

### 4.2 ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI DEL DORSO

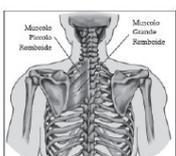
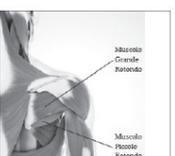
L'allenamento del tratto dorsale prevede principalmente la sollecitazione dei seguenti gruppi muscolari: grande dorsale (fig. 4.15, tab. 4.3), trapezio (fig. 4.16, tab. 4.4), romboidi (fig. 4.17, tab. 4.5) grande e piccolo rotondo (fig. 4.18, tab. 4.6), sottospinato (fig. 4.19, tab. 4.7) e sottoscapolare (fig. 4.20, tab. 4.8).

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Grande dorsale	La parte vertebrale prende origine dai processi spinosi delle vertebre toraciche, dalla 7ª alla 12ª; la parte alata dalla fascia toraco-lombare e dal terzo posteriore della cresta iliaca; la parte scapolare dall'angolo inferiore della scapola.	Anteriormente dal lato mediale del solco bicipitale dell'omero.	Adduttore all'indietro, retrospettore e intrarotatore del braccio.

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Trapezio	È formato da tre parti: una discendente, che origina dalla linea nucale superiore, dalla protuberanza occipitale esterna e dal legamento nucale; la parte traversa, che origina dai processi spinosi e dai legamenti sovraspinosi delle vertebre che vanno dalla 7ª cervicale alla 3ª toracica; la parte ascendente, che origina dai processi spinosi della 2ª-9ª vertebra fino alla 12ª vertebra toracica.	La parte discendente si inserisce sul terzo laterale della clavicola. La parte traversa si inserisce all'estremità acromiale della clavicola, l'acromion e parte della spina scapolare. La parte ascendente si inserisce al triangolo della spina e alla parte vicina della spina scapolare.	I fasci superiori innalzano il moncone della spalla. I fasci traversi adducono le scapole. I fasci inferiori abbassano il moncone della spalla e adducono le scapole.

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Piccolo romboidide	Processi spinosi della 6ª e 7ª vertebra cervicale.	Margine mediale della scapola.	Fa aderire strettamente la scapola al torace (adduzione).
Grande romboidide	Posto caudalmente rispetto al precedente, origina dai processi spinosi della 1ª alla 4ª vertebra toracica.	Margine mediale della scapola inferiormente al piccolo romboidide.	Fa aderire strettamente la scapola al torace (adduzione).

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Piccolo romboidide	Processi spinosi della 6ª e 7ª vertebra cervicale.	Margine mediale della scapola.	Fa aderire strettamente la scapola al torace (adduzione).

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Grande e piccolo rotondo	La parte discendente si inserisce sul terzo laterale della clavicola. La parte traversa si inserisce all'estremità acromiale della clavicola, l'acromion e parte della spina scapolare. La parte ascendente si inserisce al triangolo della spina e alla parte vicina della spina scapolare.		

100

Metodologia della preparazione fisica

Chinesiologia dell'allenamento con sovraccarichi

101

NOVITÀ

€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 384

€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 400

€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 400

€ 24,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 336

€ 28,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 512

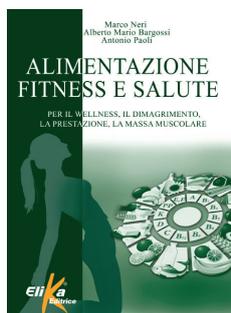
€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 448

8

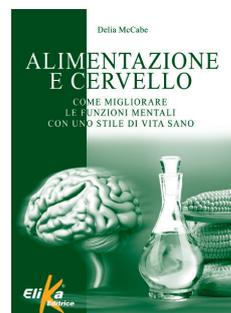
# GRANDI MANUALI DELLO SPORT



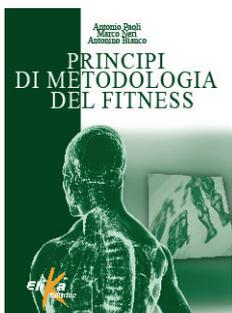
€ 24,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 416



€ 36,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 688



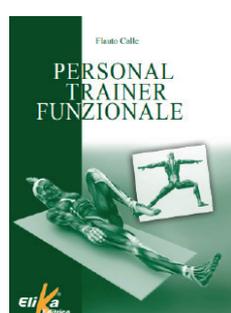
€ 21,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 304



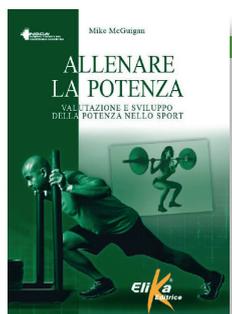
€ 34,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 608



€ 28,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 528



€ 24,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 240



€ 24,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 320



€ 14,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 144



€ 21,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 288



€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 528



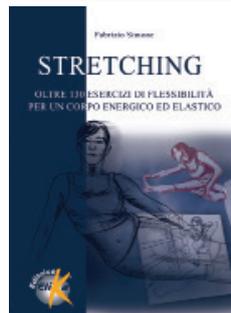
€ 24,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 306



€ 22,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 192



€ 28,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 480



€ 18,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 272



€ 26,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 416



Il meglio del panorama editoriale nazionale e internazionale è stato raccolto in un'unica collana, che fornisce ad atleti e sportivi di ogni livello strumenti pratici, chiari e aggiornati, per migliorare le performance e il proprio stile di vita.

NOVITÀ



€ 19,00  
17cm x 24 cm  
Pag.144



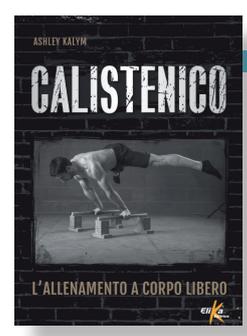
NOVITÀ



€ 21,00  
17cm x 24 cm  
Pag.192



€ 19,00  
17cm x 24 cm  
Pag.160



€ 28,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 336



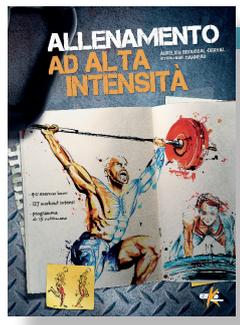
€ 22,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 320



€ 18,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 224



€ 24,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 240



€ 28,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 224



€ 24,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 368



€ 16,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 128



## GUIDA ALLE LESIONI SPORTIVE



LA GUIDA ESSENZIALE PER PREVENIRE, DIAGNOSTICARE E CURARE GLI INFORTUNI SPORTIVI

€ 26,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 272



9 788898 574698

### 186 ESERCIZI PER LA MOBILITÀ

#### 26 ARABESQUE

Questo esercizio è ottimo per migliorare l'equilibrio e la coordinazione, oltre alle flessibilità degli ischiocrurali. È un esercizio fondamentale per la riabilitazione degli infartati della parte inferiore del corpo. Esertatevi di notte a uno specchio per perfezionare la tecnica.



#### 27 HIP HITCHER

Questo esercizio lavora sugli adduttori (muscoli dell'anca) della gamba d'appoggio. All'inizio, potreste avere bisogno di una barra o una parete per rimanere in equilibrio. Man mano che migliorerete, riuscite a svolgere l'esercizio senza alcun sostegno.



#### 28 CLAMSHELL

Questo semplice esercizio attiva i glutei e i flessori dell'anca, migliorando al contempo la stabilità generale del bacino e degli addominali. Alzate il ginocchio per aumentare la resistenza.



#### 29 STRETCHING PER GLI ISCHIOCRURALI

Questo esercizio aumenta la flessibilità e il controllo dei muscoli ischiocrurali. È un esercizio progressivo che può essere reso più difficile man mano che la vostra flessibilità migliora, e che richiede un sostegno stabile.



#### PROGRESSIONE - LIVELLI 2 E 3



€ 19,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 128



9 788898 574742

## IL LIBRO DEL MAL DI SCHIENA

ESERCIZI E CONSIGLI PER IL BENESSERE E LA POSTURA



€ 19,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 128



9 788898 574681



€ 24,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 416



ISBN 978-8898574445

9 788898 574445



€ 24,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 384



ISBN 9788898574667

9 788898 574667

## ALLENARSI CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

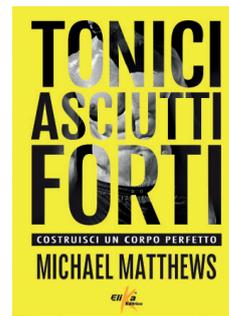


€ 18,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 304



ISBN 978-88-98574-03-8

9 788898 574018

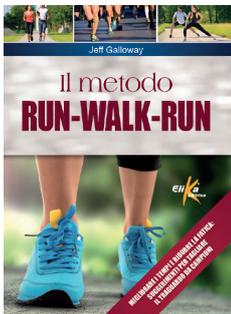


€ 22,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 432



ISBN-13: 978-8898574575

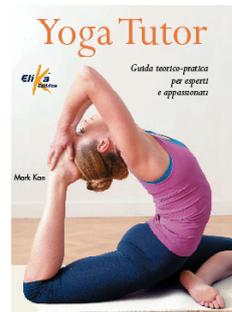
9 788898 574575



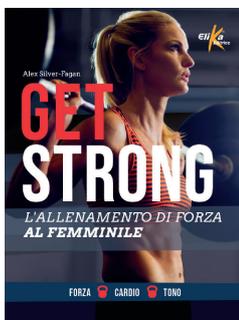
€ 16,50  
17 cm x 24 cm  
Pag. 176



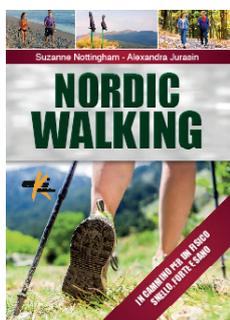
€ 26,00  
19,4 cm x 26 cm  
Pag. 256



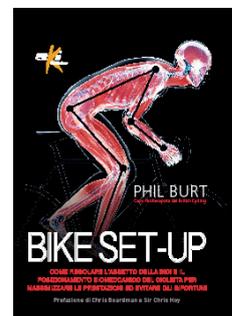
€ 26,00  
19,4 cm x 26 cm  
Pag. 256



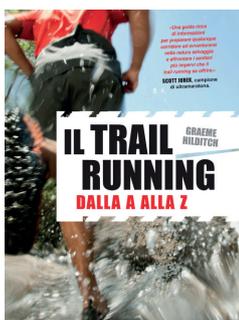
€ 26,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 192



€ 18,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 256



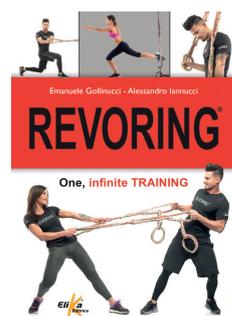
€ 21,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 192



€ 24,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 224



€ 18,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 160



€ 14,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 112



€ 18,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 240



€ 18,50  
17 cm x 24 cm  
Pag. 144



€ 21,00  
17 cm x 24 cm  
Pag. 224



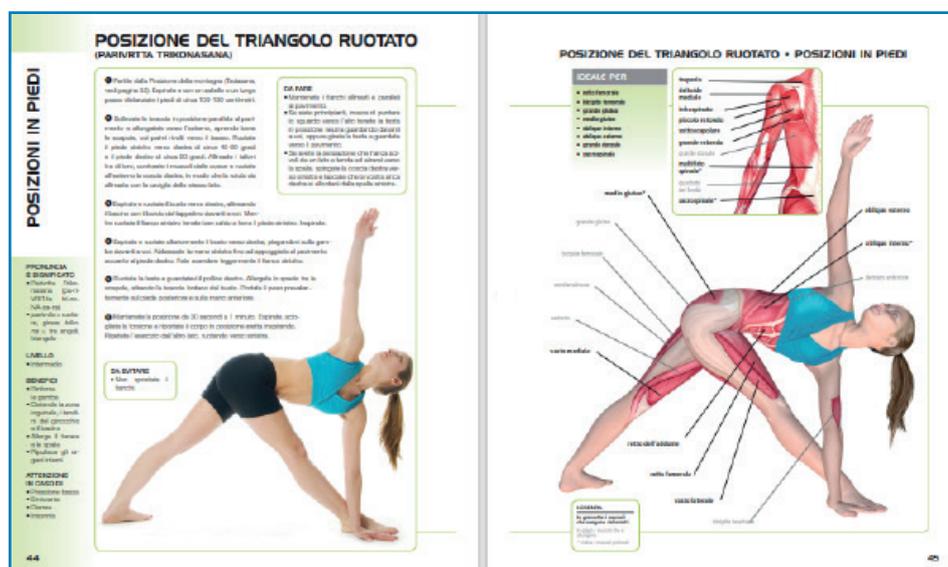
Una collana per gettare uno "sguardo sotto pelle": ogni manuale offre un'ampia selezione di esercizi mirati, arricchita di tavole anatomiche, istruzioni passo a passo, consigli pratici e schede di allenamento per i vari livelli.



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



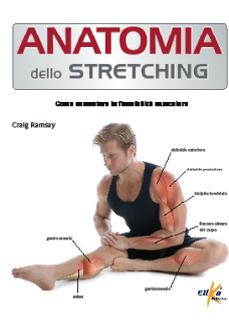
€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 19,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 192



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160





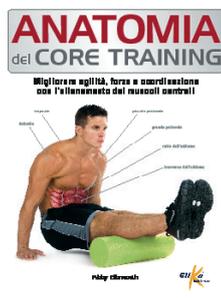
€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



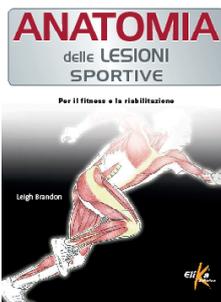
€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 19,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 18,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 160



€ 19,50  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 144



€ 26,00  
21 cm x 27,5 cm  
Pag. 168



€ 24,00  
21 cm x 27,5 cm  
Pag. 152



€ 24,00  
21 cm x 27,5 cm  
Pag. 152



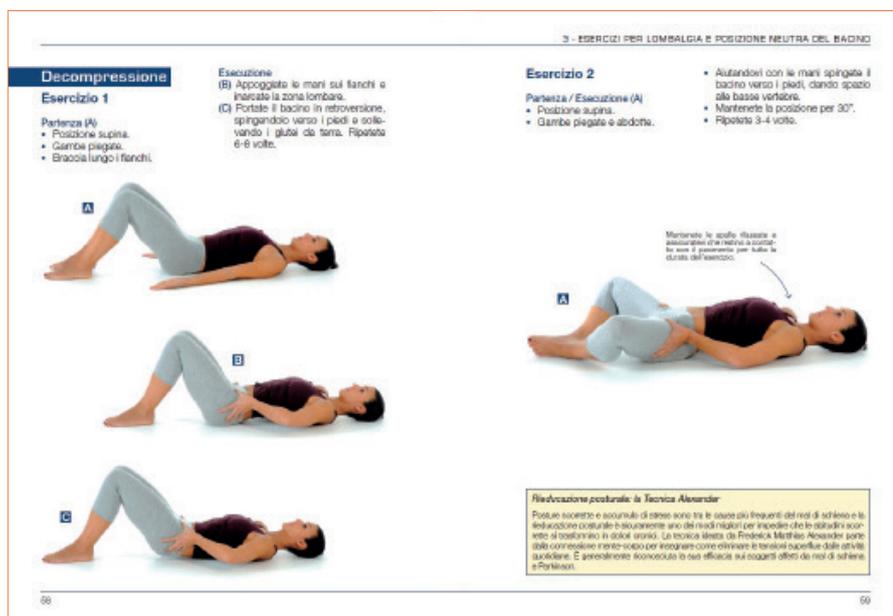
€ 24,00  
21 cm x 27,5 cm  
Pag. 152



€ 22,00  
21 cm x 27,5 cm  
Pag. 128



Una collana di manuali pratici, diretti e di facile consultazione, che attraverso istruzioni chiare, immediate e corredate di illustrazioni a colori, accompagneranno tutti gli appassionati alla scoperta del mondo dello sport e del fitness.



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



€ 14,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 224



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 160



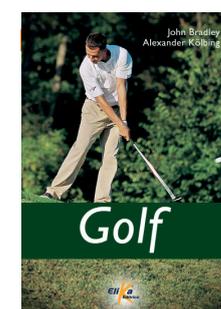
€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 144



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 128



I classici di EliKa Editrice, per la biblioteca di ogni sportivo.



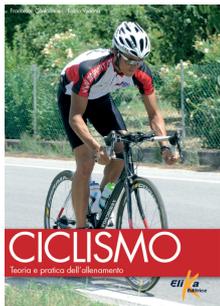
€ 12,50  
17 cm x 24 cm  
Pag. 144



€ 14,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 192



€ 14,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 176



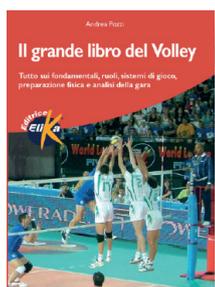
€ 12,50  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 160



€ 14,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 304



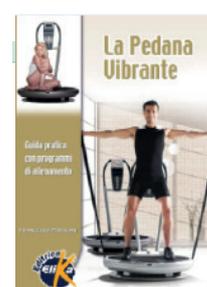
€ 14,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 192



€ 14,00  
15 cm x 21 cm  
Pag. 176



€ 13,00  
15 cm x 21 cm  
Pag. 160



€ 14,00  
15 cm x 21 cm  
Pag. 224



€ 12,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 160



€ 14,50  
15 cm x 21 cm  
Pag. 246





## Crescere insieme

Dall'esperienza dei professionisti del settore nasce eduka®, un nuovo marchio editoriale dedicato a libri dal contenuto pedagogico ed educativo. Partendo dalla gravidanza e dai primissimi anni di vita, fino ad arrivare all'infanzia e all'adolescenza, con uno sguardo rivolto alle nuove tendenze, i libri eduka® si rivolgono a genitori ed educatori per accompagnare bambini e ragazzi nel loro percorso di crescita quotidiana.



€ 28,00  
18,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 288



€ 28,00  
18,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 288



€ 22,00  
16,5 cm x 23,5 cm  
Pag. 288





€ 24,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 264

ISBN 978-8898574476



€ 24,00  
19,3 cm x 25,4 cm  
Pag. 256

ISBN 978-8898574483



## Convertire frazioni, decimali e percentuali

DECIMALI, FRAZIONI E PERCENTUALI SONO MODI DIVERSI DI SCRIVERE LO STESSO NUMERO.

**Uguali ma diversi**  
Alcune volte lo stesso numero può essere scritto in un modo o un altro. Per esempio, il numero 75 può essere scritto come 75%, come la frazione  $\frac{75}{100}$  o come il decimale 0,75. In tutti e tre i casi, stiamo parlando dello stesso numero.

**Trasformare un decimale in percentuale**  
Per trasformare un decimale in percentuale, moltiplichiamo per 100.

$$0,75 = 75\%$$

$$0,75 \times 100 = 75\%$$

**Trasformare una percentuale in decimale**  
Per trasformare una percentuale in decimale, dividiamo per 100.

$$75\% = 0,75$$

$$75\% \div 100 = 0,75$$

**Trasformare una percentuale in frazione**  
Per trasformare una percentuale in frazione, dividiamo per 100 e semplifichiamo.

$$75\% = \frac{75}{100} = \frac{3}{4}$$

**Trasformare una frazione in percentuale**  
Per trasformare una frazione in percentuale, moltiplichiamo per 100 e semplifichiamo.

$$\frac{3}{4} = 75\%$$

$$\frac{3}{4} \times 100 = 75\%$$

## 0,75

DECIMALE

$\frac{3}{4}$  FRAZIONE

75% PERCENTUALE

**Mani carine da ricordare**  
Per passare da un modo di scrivere un numero all'altro, segui queste regole:

Decimale	Frazione	%	Decimale	Frazione	%
0,75	$\frac{3}{4}$	75%	0,25	$\frac{1}{4}$	25%
0,50	$\frac{1}{2}$	50%	0,20	$\frac{1}{5}$	20%
0,33	$\frac{1}{3}$	33%	0,10	$\frac{1}{10}$	10%
0,125	$\frac{1}{8}$	12,5%	0,05	$\frac{1}{20}$	5%

**Trasformare un decimale in frazione**  
Scriviamo il numero 0,75 (settecentesimi) al numeratore. La parte decimale (due zeri) ci dice che il denominatore è 100.

$$0,75 = \frac{75}{100} = \frac{3}{4}$$

**Trasformare una frazione in percentuale**  
Moltiplichiamo il numeratore per 100 e dividiamo per il denominatore.

$$\frac{3}{4} = 75\%$$

**Trasformare una frazione in decimale**  
Dividiamo il numeratore per il denominatore. Se non sappiamo fare la divisione, possiamo usare la regola del 100.

$$\frac{3}{4} = \frac{3 \times 25}{4 \times 25} = \frac{75}{100} = 0,75$$



**ELIKA S.r.l., Via Fossalta, 3895 - 47522 Cesena (FC)**  
**Tel.: 0547 313329 email: info@elika.it**

Elika Editrice

