

Carmelo Bosco, Ph.D.

Porte
editora



A FORÇA

MUSCULAR

Aspectos Fisiológicos e Aplicações Práticas

Resumo de A Força Muscular. Aspectos Fisiológicos e Aplicações Práticas

Em seus 20 capítulos, a obra a Força Muscular apresenta, baseada em pesquisas científicas, uma proposta concreta das mudanças e adaptações biológicas, bastante complexas, que ocorrem durante o desenvolvimento da força muscular.

O autor, Carmelo Bosco, também se aprofunda em pesquisas sobre os efeitos da testosterona e sua influência no treinamento de força, além da aplicação de testes, métodos de treinamento por ele elaborados, para ambos os sexos, preocupando-se com a diferenciação orgânica e o seu verdadeiro desenvolvimento muscular, respeitando também características gerais, decorrentes de um trabalho contínuo de buscar os estímulos provocados no corpo humano durante os treinamentos de força em suas variadas aplicações, fazendo desta obra uma referência para o estudo dos processos fisiológicos obtidos pelo desenvolvimento da força muscular.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)