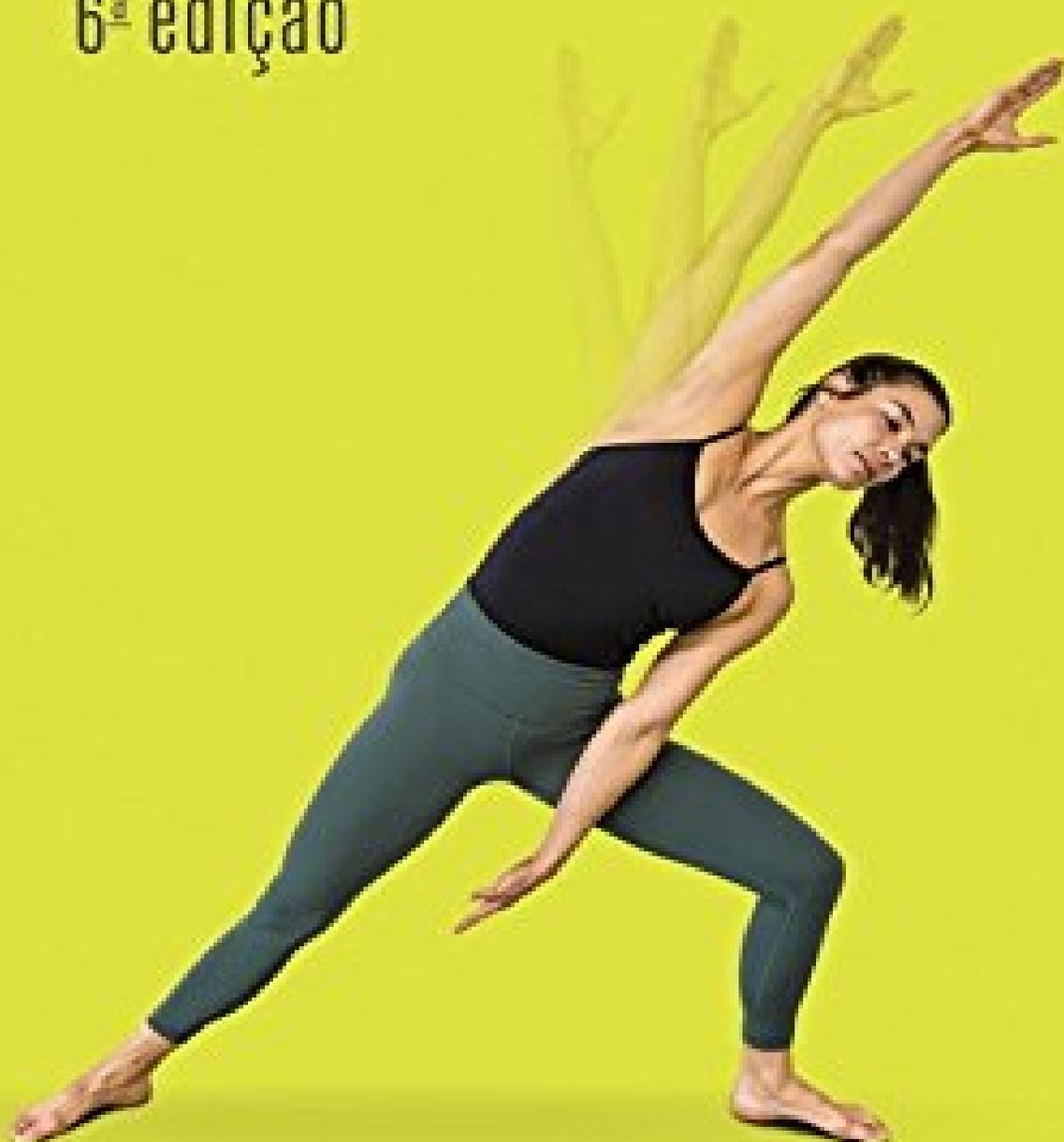


Estélio H. M. Dantas

ALONGAMENTO FLEXIONAMENTO

6ª edição



Resumo de Alongamento e flexionamento

Fundamentada em quase 30 anos de pesquisas ininterruptas, a sexta edição de Alongamento e Flexionamento vem confirmar sua importância como obra de referência sobre a ciência no campo da flexibilidade e conta com a participação de importantes pesquisadores especialistas nos temas abordados em cada capítulo.

- Atualizada com as últimas descobertas científicas disponíveis;
- Descreve minuciosamente a teoria e a prática atuais de trabalhos para crianças, adolescentes, idosos, atletas e bailarinos;
- Mantém atualizados os temas das edições anteriores e acrescenta dois novos: Fisioterapia e Câncer e Flexibilidade e Densidade Mineral Óssea;
- Apresenta aulas de alongamento e flexionamento para academias de ginástica, bem como séries para variadas modalidades desportivas;
- Possui diversas pesquisas de coautores especializados em diversos temas.

De leitura fácil e agradável, aliada um texto de alto rigor científico, Alongamento e Flexionamento é referência obrigatória para todos aqueles que se utilizam da Flexibilidade, do Alongamento e do Flexionamento em suas atividades profissionais ou de lazer.

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