ALONGAMENTO

Uma abordagem anatômica

BRAD WALKER

Resumo de Alongamento. Uma Abordagem Anatômica

Este livro foi escrito para estudantes e profissionais de áreas relacionadas ao esporte e à saúde e para todas as pessoas que buscam os benefícios do alongamento. Organizada de forma a possibilitar uma fácil e rápida consulta, esta obra apresenta cerca de 200 ilustrações que mostram os principais músculos de cada região do corpo sendo trabalhados em 114 tipos de alongamento.

Além disso, "Alongamento- Uma abordagem anatômica" expõe diversos aspectos essenciais do assunto, que incluem fisiologia e flexibilidade, os diferentes tipos de alongamento, as formas adequadas de se alongar e as regras para um alongamento seguro.

Acesse aqui a versão completa deste livro