



ANATOMIA COMPLETA DA MUSCULAÇÃO

GUIA ILUSTRADO

**O método definitivo para aumentar a força muscular
com um investimento mínimo de tempo e sem lesões**

Este é um guia visual para o incremento da musculatura e da força – requisitos indispensáveis para otimizar a forma física, mas também para alcançar melhores rendimentos na vida diária, frear os sintomas do envelhecimento e obter um corpo funcionalmente equilibrado, esteticamente belo e, sobretudo, eficiente.

O método de alta intensidade de *Anatomia completa da musculação – Guia ilustrado* permite um progresso rápido sem necessidade de excessivas horas diárias de exercício. Homens e mulheres de todas as idades encontrarão nestas páginas tudo de que precisam para superar as barreiras que, até agora, limitavam sua melhora, sejam iniciantes, profissionais do esporte, fisiculturistas ou professores de educação física.

Neste livro, você encontrará:

- 84 exercícios acompanhados de um guia visual completo, com fotografias e ilustrações das estruturas anatômicas trabalhadas em cada um deles;
- capítulos organizados por região do corpo – peito, costas, ombros, braços, pernas, glúteos e abdominais;
- rotinas de treino de diferentes níveis para aumentar benefícios e diminuir o risco de lesões;
- conselhos e advertências para melhores resultados e maior segurança nos treinos;
- dicas de como escolher uma academia e de como montar um programa de treino de acordo com seus objetivos;
- glossário de termos da área de musculação.

O autor deste livro, Ricardo Cánovas Linares, é doutor em medicina e cirurgia pela Universidade de Barcelona. É membro da Academia Nacional de Medicina Esportiva dos Estados Unidos e professor da Universidade Internacional da Catalunha.

SPORTBOOK
www.sportbook.com.br

ISBN 978-85-69371-03-8



9 788569 137103 8

Resumo de Anatomia Completa da Musculação. Guia Ilustrado

Este é um guia visual para o incremento da musculatura e da força – requisitos indispensáveis para otimizar a forma física, mas também para alcançar melhores rendimentos na vida diária, frear os sintomas do envelhecimento e obter um corpo funcionalmente equilibrado, esteticamente belo e, sobretudo, eficiente.

O método de alta intensidade de Anatomia completa da musculação – Guia ilustrado permite um progresso rápido sem necessidade de excessivas horas diárias de exercício. Homens e mulheres de todas as idades encontrarão nestas páginas tudo de que precisam para superar as barreiras que, até agora, limitavam sua melhora, sejam iniciantes, profissionais do esporte, fisiculturistas ou professores de educação física.

Neste livro, você encontrará: 84 exercícios acompanhados de um guia visual completo, com fotografias e ilustrações das estruturas anatômicas trabalhadas em cada um deles; capítulos organizados por região do corpo – peito, costas, ombros, braços, pernas, glúteos e abdome; rotinas de treino de diferentes níveis para aumentar benefícios e diminuir o risco de lesões; conselhos e advertências para melhores resultados e maior segurança nos treinos; dicas de como escolher uma academia e de como montar um programa de treino de acordo com seus objetivos; glossário de termos da área de musculação.

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