

Anatomia da corrida

GUIA ILUSTRADO DE
FORÇA, VELOCIDADE E
RESISTÊNCIA PARA CORRIDA

Joe Puleo
Dr. Patrick Milroy



Resumo de Anatomia da Corrida

Anatomia da corrida apresenta 50 exercícios de força que estão entre os mais efetivos para corredores. Cada um inclui descrições passo a passo e ilustrações anatômicas coloridas destacando os músculos em ação.

Este livro o colocará em ação, relacionando cada exercício ao desempenho na corrida. Você aprenderá a fortalecer os músculos, reduzir a ocorrência de lesões e aumentar a eficiência da marcha para obter tempos mais rápidos e corridas mais constantes.

Anatomia da corrida irá prepará-lo para qualquer desafio, apresentando exercícios para terrenos e velocidades variadas, desde corridas em aclives ou declives até corridas em estradas, tiros de velocidade e maratonas.

Além disso, você aprenderá a avaliar e tratar as lesões mais comuns que afetam os corredores, incluindo dor lombar, dores no joelho, luxações e rompimentos nos músculos e tendões. Não importa se você é um corredor amador ou um competidor em busca de maximizar seu desempenho, Anatomia da corrida garantirá que você esteja pronto para dar o seu melhor.

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