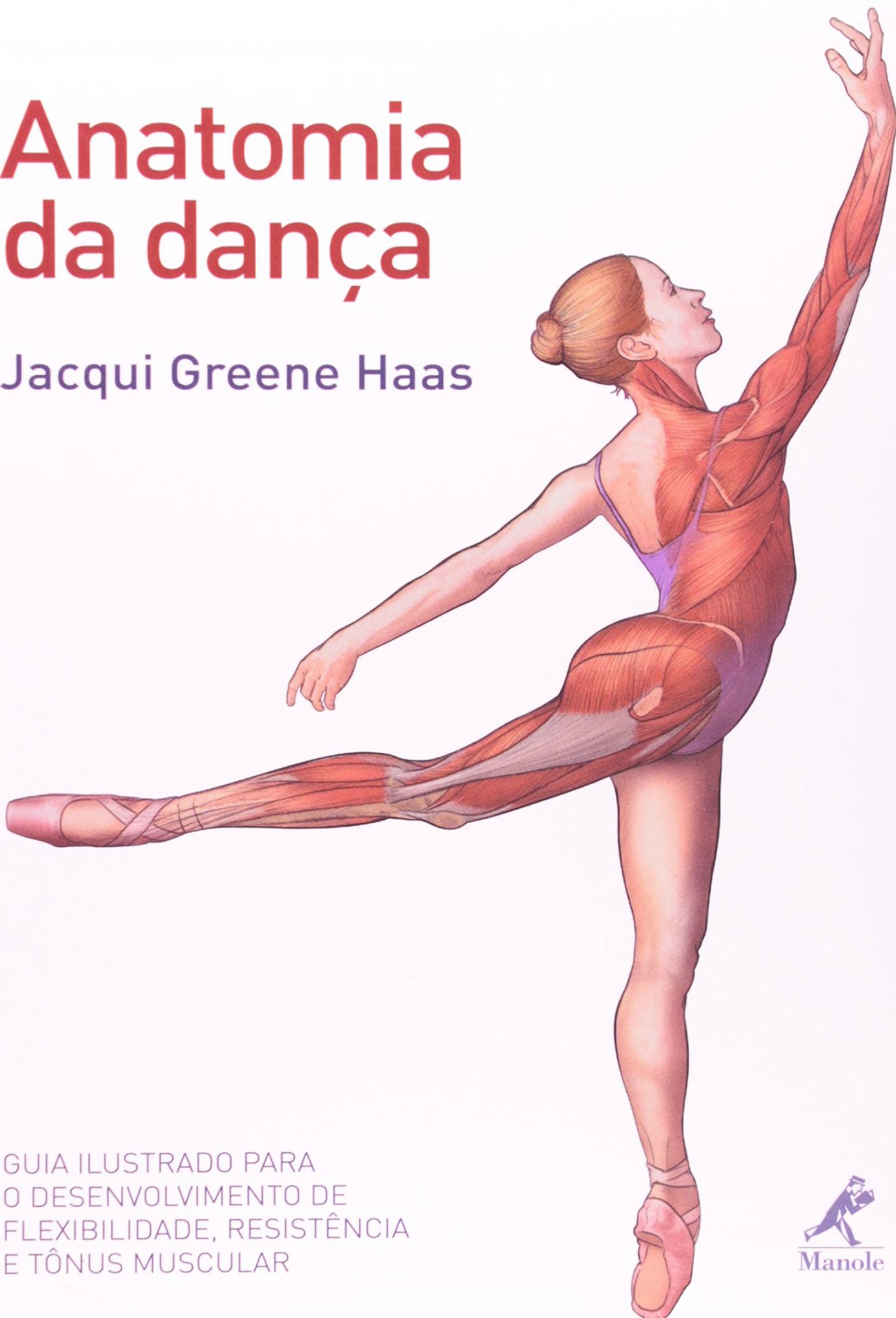


Anatomia da dança

Jacqui Greene Haas



GUIA ILUSTRADO PARA
O DESENVOLVIMENTO DE
FLEXIBILIDADE, RESISTÊNCIA
E TÔNUS MUSCULAR



Resumo de Anatomia da Dança

Anatomia da dança tem o objetivo de apresentar de maneira clara a relação única entre o desenvolvimento dos músculos e a estética do movimento. Este livro ensina a modificar os exercícios propostos de modo a atingir áreas específicas, aprimorando a flexibilidade e reduzindo a tensão nos músculos.

Além disso, mostra ao leitor como personalizar um programa de treinamento tomando por base seu estilo de dança, suas habilidades e metas, bem como suas necessidades individuais. Quer você esteja buscando melhorar seu desempenho, acrescentar novos movimentos ao seu repertório ou minimizar a fadiga, o estresse ou o risco de lesão, Anatomia da dança é seu parceiro ideal.

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