

Anatomia da musculação

GUIA ILUSTRADO PARA O
AUMENTO DE MASSA E
DEFINIÇÃO DO CORPO

Nick Evans



2^a
edição


Manole

Resumo de Anatomia da musculação: Guia ilustrado para o aumento de massa e definição do corpo

Esta segunda edição do best-seller Anatomia da musculação apresenta ilustrações totalmente reformuladas e novos exercícios. Concentrando-se nos principais grupos musculares dos ombros, tórax, costas, membros superiores e inferiores, abdominais, e focalizando zonas musculares e áreas difíceis de trabalhar, esta obra faz a diferença entre o simples ganho de massa e a escultura de um corpo digno de concurso fitness.

Com ilustrações anatômicas detalhadas e coloridas, instruções passo a passo e informações sobre os músculos primários e secundários trabalhados em cada exercício, esta é a obra ideal para ajudá-lo a modelar seu físico de uma forma jamais imaginada.

O verdadeiro segredo está em conhecer a anatomia para que se possa modificá-la da maneira desejada. Todos os exercícios praticados em uma academia são abordados e qualquer um deles poderá ser consultado em menos de cinco minutos.

Trata-se de um guia prático com 100 exercícios e 104 variações acompanhados de discussões técnicas e ilustrações de alta qualidade. É uma referência para fisiculturistas, atletas, praticantes de musculação, alunos e professores de educação física e ciências do esporte.

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