

A detailed anatomical illustration of a male bodybuilder's torso and right arm. The man is shown from the waist up, holding a barbell with a single weight plate. His muscles are rendered in grayscale with realistic shading. Overlaid on the illustration are several colored anatomical diagrams: a purple muscle on the shoulder, an orange muscle on the upper arm, and a blue muscle on the forearm. The background is a plain, light color.

Nick Evans

SEU GUIA ILUSTRADO PARA
O AUMENTO DE MASSA E
DEFINIÇÃO DO CORPO



Anatomia da Musculação

Resumo de Anatomia da Musculação

Anatomia da Musculação é a fonte ideal para a aquisição de massa muscular e definição dos músculos. Concentrando nos principais grupos musculares dos ombros, tórax, costas, braços, pernas e abdominais, e focalizando zonas musculares e áreas difíceis de trabalhar, este livro pode fazer a diferença entre o simples ganho de massa e a escultura de um corpo digno de premiação.

Cada um dos exercícios inclui ilustrações anatômicas detalhadas e coloridas, com instruções passo-a-passo sobre como executá-los, também indica como modificar as técnicas dos exercícios, influenciando resultados e individualizando programas de treinamento de acordo com as necessidades do leitor.

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