Arnold G. Nelson ▪ Jouko Kokkonen

ANATOMIA DO ALONGAMENTO

GUIA ILUSTRADO PARA AUMENTAR A FLEXIBILIDADE E A FORÇA MUSCULAR

Manole

Resumo de Anatomia do Alongamento

Anatomia do Alongamento mostra como aumentar a amplitude de movimento, focando sua eficiência máxima, além de mostrar como complementar o treinamento e melhorar a recuperação. Pode-se dizer que esta obra faz um verdadeiro raio X de cada exercício: ilustrações coloridas de alta qualidade destacam os grupos musculares em ação, com informações de como o alongamento afeta o corpo e de como as alterações na posição podem alterar a ênfase muscular e o grau de dificuldade do exercício, além de aumentar a segurança e a eficácia.

Os alongamentos estão agrupados pela parte do corpo a que se destinam, nos seguintes capítulos: Pescoço, Ombros, Costas e Tórax, Braços, Punhos e Mãos, Parte Inferior do Tronco, Quadris, Joelhos e Coxas, Pés e Panturrilhas.

Cada um dos exercícios inclui instruções detalhadas sobre o modo e o momento certo de alongar, sobre as ênfases musculares primária e secundária e os músculos que são ativados para apoio.

Os programas de alongamento apresentam três níveis de dificuldade.

Acesse aqui a versão completa deste livro