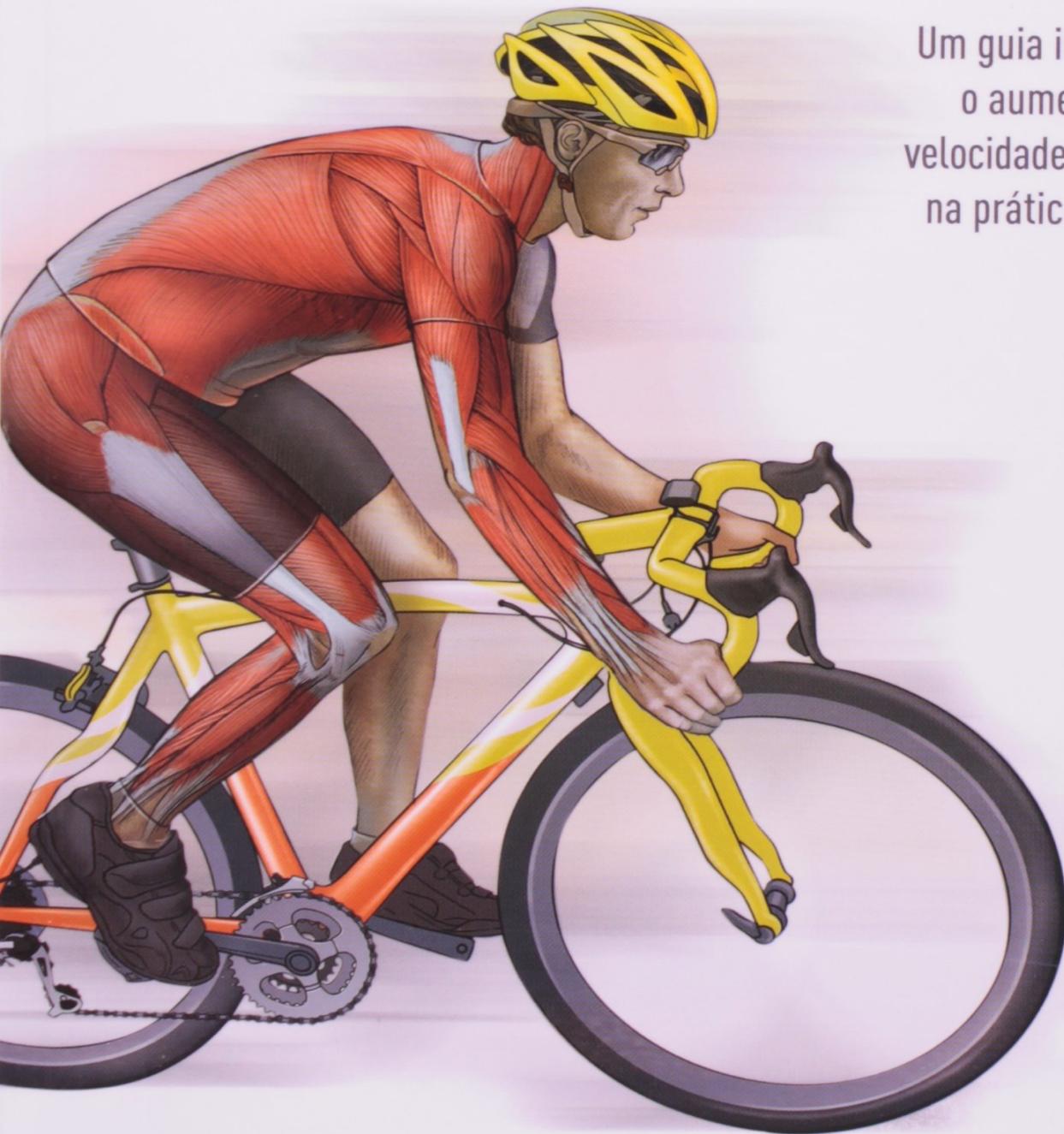


Shannon Sovndal

# ANATOMIA DO CICLISMO

Um guia ilustrado para  
o aumento de força,  
velocidade e resistência  
na prática do ciclismo



## Resumo de Anatomia do Ciclismo

O livro mostra como melhorar o desempenho no ciclismo aumentando força muscular e otimizando a eficácia de cada movimento. Apresenta 74 exercícios voltados para a prática do ciclismo, cada um deles com descrições passo a passo, além de ilustrações coloridas que destacam os músculos acionados em cada um deles.

As ilustrações dos músculos acionados em atividades como a realização de curvas, escaladas, descidas e sprints mostram como os exercícios estão relacionados ao desempenho no ciclismo. 'Anatomia do Ciclismo' ensina como modificar exercícios para atingir áreas específicas, reduzir tensão muscular e minimizar lesões comuns aos praticantes do ciclismo.

Também ensina maneiras de colaborar no seu desempenho desenvolvendo um treinamento baseado em suas próprias necessidades e objetivos.

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