GUILLERMO SEIJAS

ANATOMIA E ALONGAMENTOS ESSENCIAIS

Guia completo com 100 exercícios para o corpo todo

Manole

Resumo de Anatomia e Alongamentos Essenciais. Guia Completo com 100 Exercícios Para o Corpo Todo

Sobrecargas físicas, más posturas adquiridas e a prática esportiva não supervisionada são alguns dos fatores que podem conduzir a desequilíbrios e compensações musculares, dores articulares e até mesmo lesões. A maioria dessas condições e o risco de sofrê-las, no entanto, podem ser facilmente evitados dedicando apenas alguns minutos por dia à prática do alongamento.

Por meio de ilustrações coloridas e de alta qualidade, que revelam as estruturas anatômicas envolvidas em cada movimento e os principais músculos trabalhados, esta obra promove um aumento da consciência corporal e uma prática segura do treino de flexibilidade.

Em um formato prático, Anatomia e alongamentos essenciais traz: Uma descrição completa dos principais métodos de treinamento da flexibilidade. Explicações detalhadas de como realizar cada um dos exercícios, com ênfase na técnica correta e nas precauções necessárias, aliadas a fotografias que demonstram a posição inicial e a execução de cada movimento.

Estruturas anatômicas descritas de forma clara e pontual. Indicação dos grupos populacionais que podem ser mais beneficiados com a prática de cada exercício.

Acesse aqui a versão completa deste livro