

IMS

INTERNATIONAL MUSEUM OF SCULPTURE

Bez Batti

Escultura



# Resumo de Anatomia e Alongamentos Essenciais Para Corrida. Guia Completo com 100 Exercícios de Flexibilidade

Desenvolvido com foco nas necessidades dos corredores, este livro está fundamentado nas evidências dos mais recentes estudos sobre o papel da flexibilidade na corrida. Por meio de ilustrações coloridas e de alta qualidade, que revelam as estruturas anatômicas envolvidas em cada movimento, a obra apresenta os exercícios mais eficazes, que podem ser realizados em sessões específicas de flexibilidade, durante os intervalos da prática esportiva ou como forma de recuperação e relaxamento muscular.

Abrangente e dinâmico, Anatomia e alongamentos essenciais para corrida traz: Uma análise biomecânica da corrida, indicando os movimentos fundamentais, os principais grupos musculares ativados e suas funções. Uma explicação detalhada da técnica de corrida, considerando não apenas a ação das pernas, mas também dos braços, a posição do tronco, das mãos e o deslocamento do centro de gravidade do corpo.

Seis alongamentos para os músculos respiratórios; 16 alongamentos dinâmicos para a fase de aquecimento; e 78 alongamentos estáticos que podem ser realizados com ou sem a ajuda de um parceiro.

Explicação detalhada de como executar cada exercício, com ênfase na técnica correta e nas precauções necessárias para uma prática segura. Indicação dos grupos de corredores mais beneficiados com cada exercício.

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