

Avaliação e Treinamento do *Core*



Inclui

DVD
VIDEO

contendo
12 avaliações
e 57 exercícios

Phorte
editora

Human Kinetics

Resumo de Avaliação e Treinamento do Core

Treinamento e funcionamento apropriados do core são vitais a qualquer programa de exercícios. Seja você um personal trainer, um técnico de força ou um profissional de reabilitação, Avaliação e Treinamento do Core lhe ajudará a dominar técnicas de avaliação e a desenvolver programas de treinamento personalizados para resultados máximos.

Avaliação e Treinamento do Core trata não só de força do core, mas também de flexibilidade e de pliometria. Inclui fotos, ilustrações e instruções para mais de 120 exercícios. Exemplos de sequências de exercícios e uma tabela que lista exercícios por músculo trabalhado oferecem uma base para o desenvolvimento de programas e fornecem referência precisa; um DVD que acompanha o livro apresenta demonstrações em vídeo que o ajudam a analisar técnicas e protocolos adequados para muitos dos exercícios e avaliações, bem como técnicas funcionais de teste.

Todas as informações no livro e no DVD são apresentadas em uma estrutura lógica tendo em mente o profissional atarefado. Saúde de core é um fator importante de condicionamento físico, reabilitação de lesões e desempenho esportivo.

Com Avaliação e Treinamento do Core, você tem toda a informação de que precisa para treinar seus atletas, clientes e pacientes de modo seguro.

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