

Paulo Gentil



Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia

5ª Edição

Resumo de Bases Científicas Do Treinamento de Hipertrofia

Há muito tempo a Educação Física saiu do universo das experiências pessoais, da superficialidade e do senso comum, para o conhecimento sistematizado, racional e focado na experimentação. Esse livro é fruto dessa realidade.

Os amantes da atividade física e profissionais da área de saúde encontrarão desde uma breve revisão dos princípios do treinamento até os ajustes finos da musculação como: amplitude de movimento, cadência do exercício e seleção do estímulo para hipertrofia.

Muitas pessoas desistem da musculação por não terem resultado expressivos. Através dessa obra didática e profunda, as variáveis serão expostas e os caminhos para o melhor controle serão apontados. Crítica aos modelos obsoletos, quebra de paradigmas arraigados nas academias e treinamento resistido sustentável são alguns dos temas que o autor discorre com muita propriedade.

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