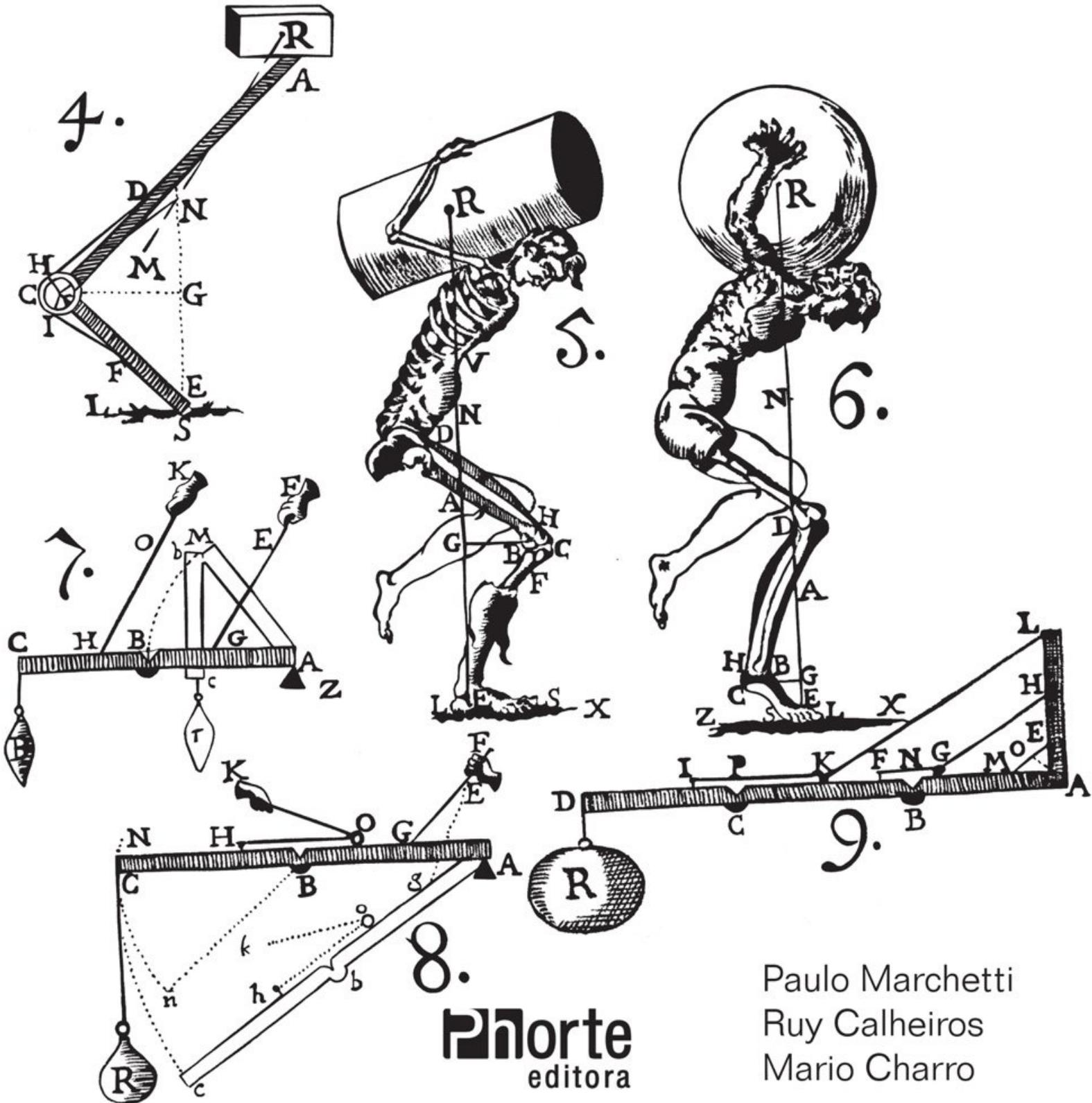


# BIOMECÂNICA APLICADA

Uma Abordagem para o Treinamento de Força



Paulo Marchetti  
Ruy Calheiros  
Mario Charro

**Porte**  
editora

# Resumo de Biomecânica Aplicada

Para atender as necessidades de conhecimentos específicos em Biomecânica, a obra de Charro, Marquetti e Calheiros, é um guia dos diversos conceitos do movimento humano, envolvendo desde os fisiológicos até questões de controle motor, com aplicações teóricas e práticas, facilitando o entendimento do tema.

Contém inúmeras fotos ilustrando cada exercício, além das imagens técnicas de partes do corpo humano e tabelas explicativas e comparativas, Biomecânica Aplicada apresenta através dos seus cinco capítulos (Conceitos em Biomecânica, Sistema Ósseo, Sistema Articular, Biomecânica Neuromuscular e Exercícios), uma maneira inovadora na metodologia do treinamento da força muscular, respeitando a diversidade de objetivos específicos, para alcançar uma melhor performance na prática destas atividades minimizando possíveis erros de treinamento que geram lesões articulares e até mesmo musculares.

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