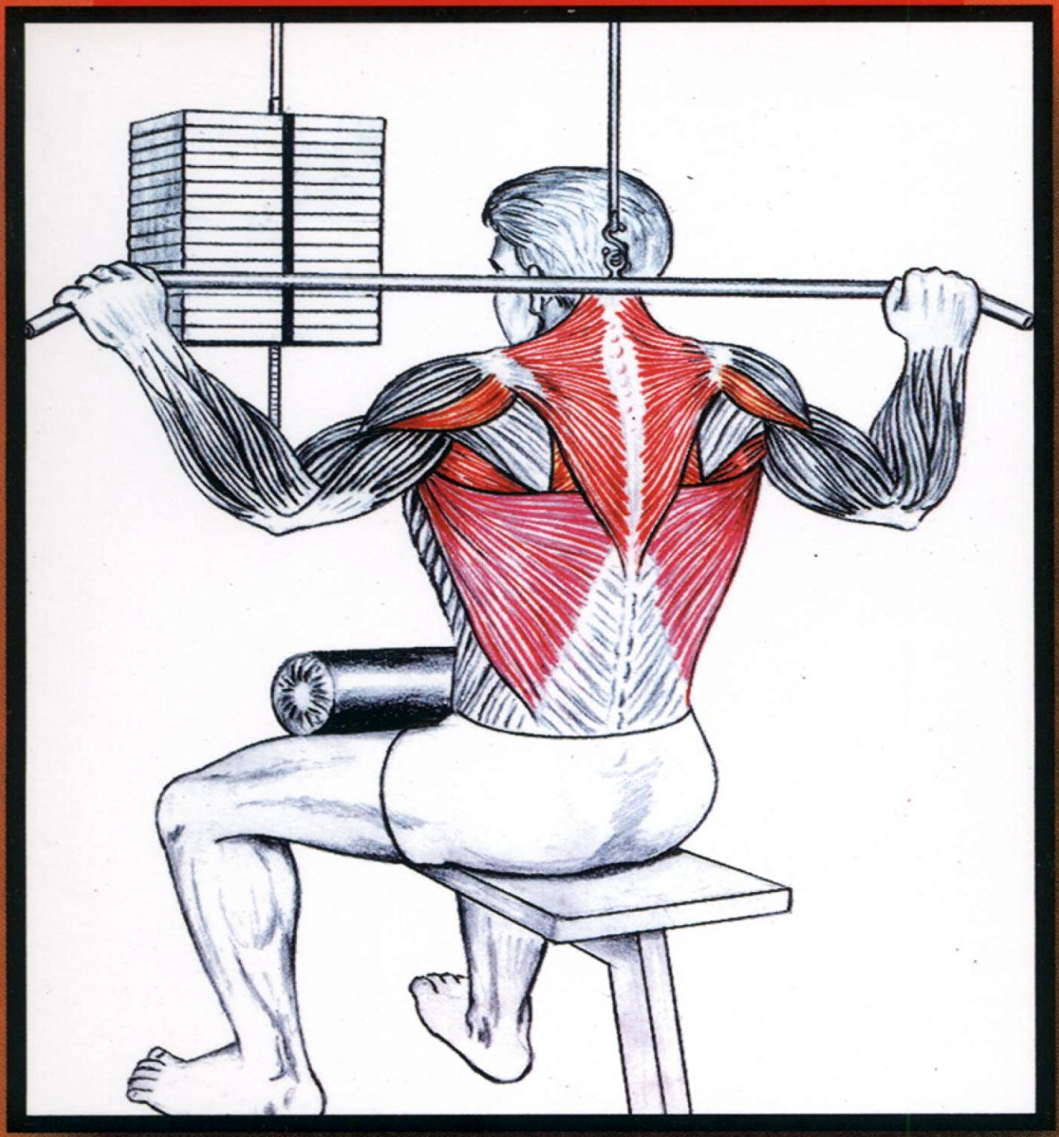
biomecânica da MUSCULAÇÃO



Maurício de Arruda Campos

3ª edição

SPRINT

Resumo de Biomecânica Da Musculação

Uma obra para os profissionais que trabalham com exercícios resistidos, tanto na prescrição do exercício como na orientação técnica correta e eficiente, por meio do conhecimento biomecânico dos aparelhos utilizados em musculação e de alguns exercícios mais executados pelos praticantes de exercícios resistidos.

Acesse aqui a versão completa deste livro