



CINESIOLOGIA

do

ALONGAMENTO

André Fernandes • Adriana Marinho
Lú Voigt • Vicente Lima



3ª edição



SPRINT

Resumo de Cinesiologia do Alongamento

Esta obra visa atender às necessidades de aprofundamento do conhecimento sobre os exercícios de alongamento por parte dos Profissionais de Educação Física, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, de Dança e de diversas outras áreas que se valem da prescrição de exercícios, em especial dos exercícios de alongamento.

Elaborado por Profissionais de Educação Física e Fisioterapia, possui abordagem própria diferenciada das demais obras, pois contempla conteúdos anatômicos, cinesiológicos, ergonômicos e neurológicos, sempre de forma aplicada, com linguagem fácil, porém científico.

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