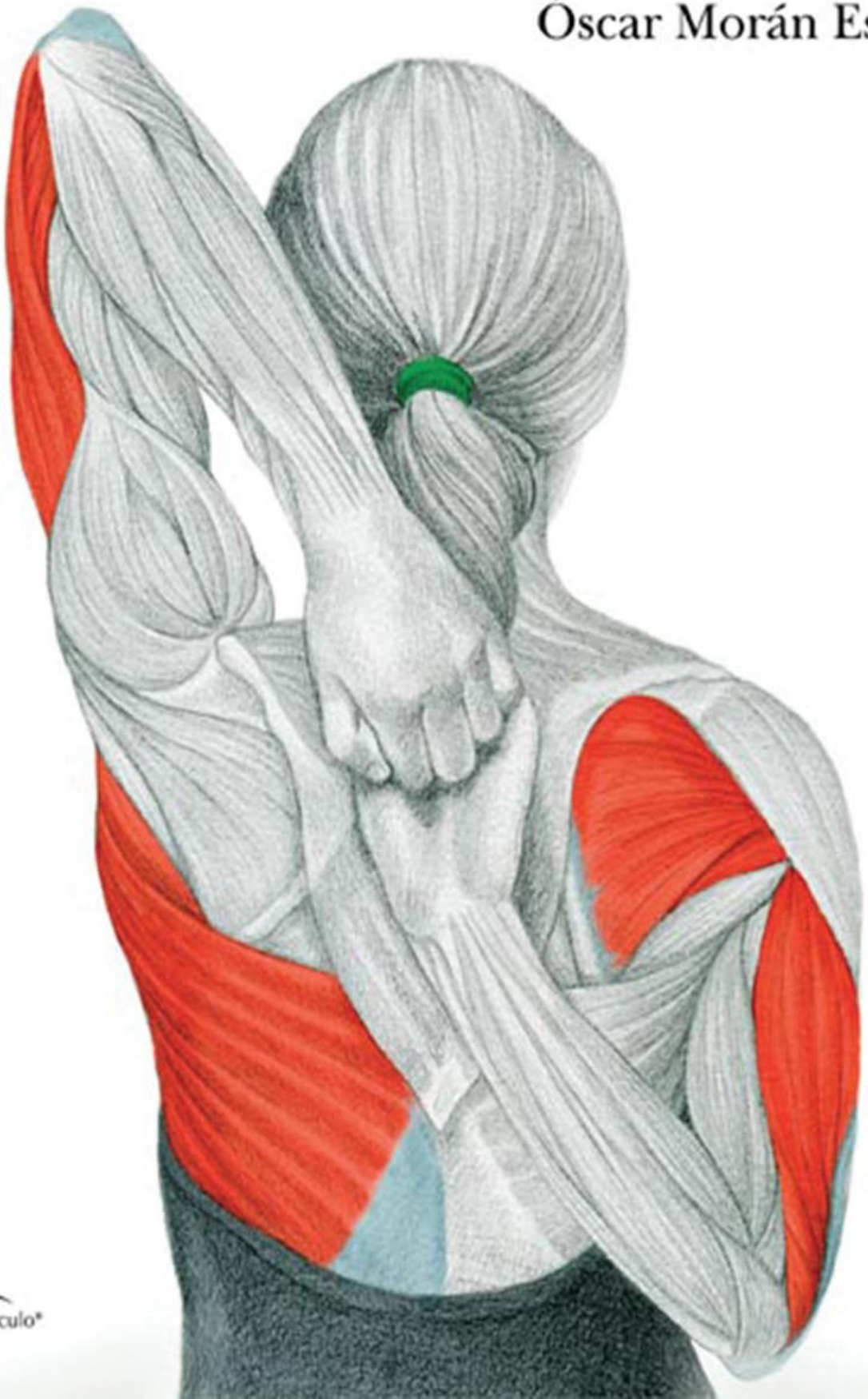
Enciclopédia de exercícios de

ALONGAMENTO

Óscar Morán Esquerdo



novo século®

Resumo de Enciclopédia de Exercícios de Alongamento

Você quer ter uma vida mais saudável ou costuma ter problemas de postura, vive sofrendo lesões ou seus músculos parecem rígidos demais? Caso tenha respondido "sim" a qualquer uma destas questões, exercícios de alongamento podem ajudá-lo a solucionar estes problemas.

Cientificamente preciso e de fácil entendimento, Enciclopédia de Exercícios de Alongamento é uma ferramenta essencial para atletas profissionais e amadores, professores, médicos, fisioterapeutas ou pacientes. Atualmente, na maioria das sociedades, os seres humanos não precisam estar tão em forma para sobreviver, e as capacidades de mobilidade são as primeiras a serem prejudicadas por um estilo de vida sedentário.

No entanto, além de tornar as pessoas mais eficientes no nível físico – o que implica um maior desempenho esportivo em alguns casos e maior capacidade para as tarefas do dia a dia em outros –, este livro vai mostrar como o alongamento também tem um efeito sobre a saúde e o bem-estar.

Acesse aqui a versão completa deste livro