Maurício de Arruda Campos

exercícios ABDOMINAIS

uma abordagem prática e científica

3ª edição

SPRINT

Resumo de Exercícios Abdominais. Uma Abordagem Prática E Científica

Esta terceira obra do professor Maurício de Arruda Campos foi elaborada com a colaboração de 25 professores universitários das áreas da Educação Física, Fisioterapia e Medicina, da Espanha, Suécia, Austrália, Estados Unidos, Holanda, Canadá, Rússia, Japão e Alemanha, que são especialistas em Biomecânica, Cinesiologia e Anatomia da Coluna Vertebral.

O livro conta com o que há de mais recente em pesquisas sobre a coluna vertebral e a melhor maneira de se realizarem exercícios abdominais com alta eficiência e baixo risco de lesões.

A obra tem ainda 55 exemplos de exercícios abdominais com bolas, cabos, aparelhos, pesos livres, elásticos e em vários posicionamentos, com comentários relacionados a aspectos cinesiológicos e biomecânicos de cada exercício.

Os exercícios abdominais são motivo de grande controvérsia entre os profissionais da saúde e adeptos da atividade física. Tal fato deve-se à falta de conhecimentos de alguns aspectos cinesiológicos e biomecânicos destes exercícios.

A maioria das pessoas treinam a região abdominal inadequadamente, se comparada a outros grupos musculares. A base científica é fundamental para a prescrição de um programa racional de exercícios abdominais que respeite as individualidades biológicas e aumente a segurança e os benefícios destes exercícios para a saúde e para a qualidade de vida de quem os pratica.

Acesse aqui a versão completa deste livro