

Abdallah Achour Júnior

FLEXIBILIDADE e ALONGAMENTO

Saúde e Bem-estar

2ª
EDIÇÃO



Resumo de Flexibilidade e Alongamento. Saúde e Bem-Estar

Este livro discute o papel da flexibilidade e dos exercícios de alongamento na saúde e no bem-estar durante as fases de crescimento e desenvolvimento, ou seja, da concepção à terceira idade.

‘Flexibilidade e alongamento’, fundamentado em pesquisas recentes de revistas indexadas e na experiência do autor sobre os procedimentos para aplicabilidade dos exercícios de alongamento, trata de temas como - genética e flexibilidade, treino da força, alongamento do tecido conjuntivo, exercícios de alongamento para a coluna lombar e para o ombro, alongamento na terceira idade e supressão de encurtamento músculo-tendinídeo.

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