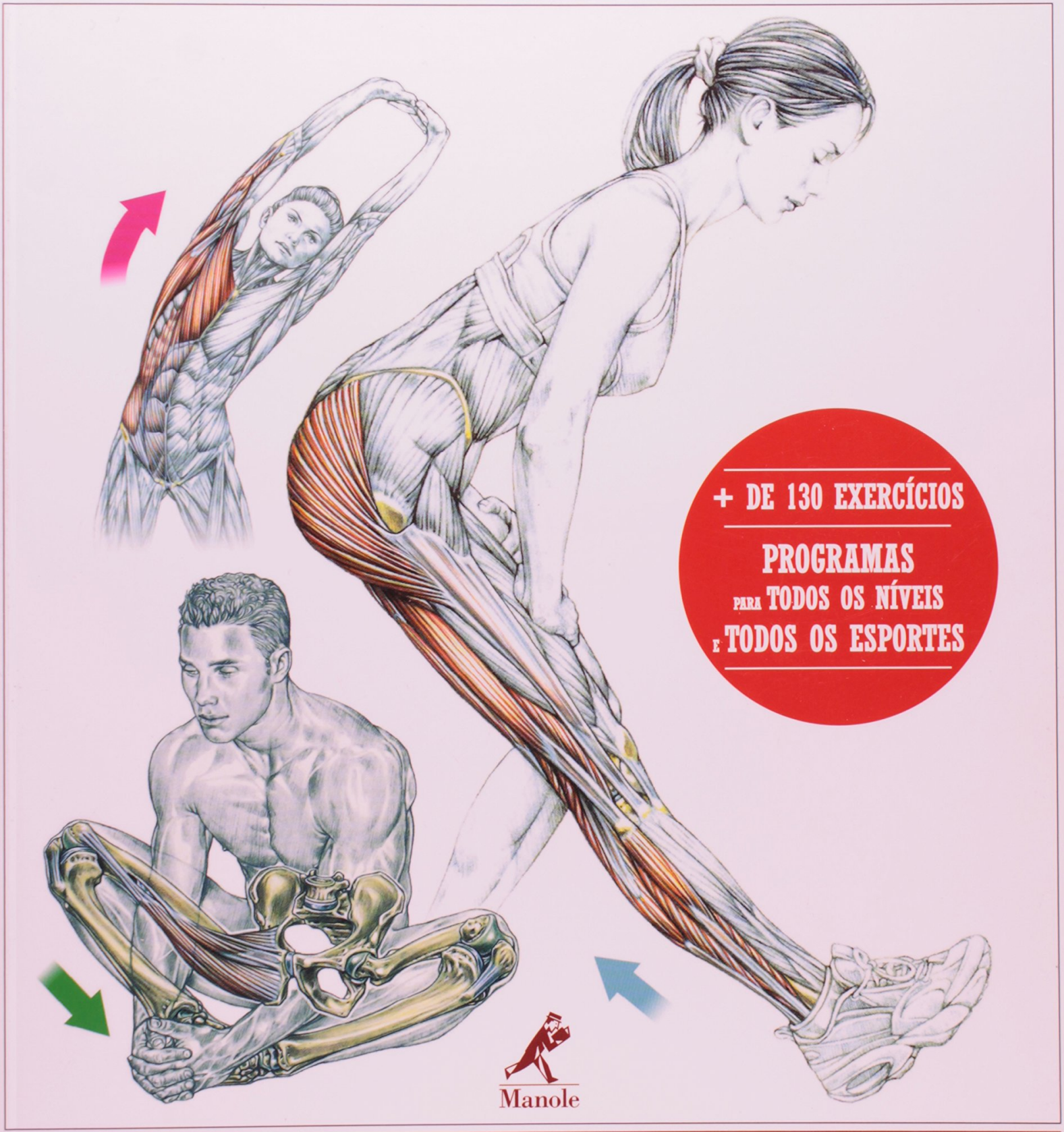
GUIA DE ALONGAMENTO

ABORDAGEM ANATÔMICA ILUSTRADA



+ DE 130 EXERCÍCIOS

PROGRAMAS PARA TODOS OS NÍVEIS E TODOS OS ESPORTES

Manole

JEAN-PIERRE CLÉMENCEAU | FRÉDÉRIC DELAVIER | MICHAEL GUNDILL

Resumo de Guia de Alongamento. Abordagem Anatômica Ilustrada

Alongar-se é uma ação natural do ser humano, cujo objetivo é manter a vitalidade e o bem estar. A prática regular de exercícios de alongamento aprimora a nossa agilidade, o tônus muscular e a mobilidade, além de constituir uma excelente forma de aperfeiçoar o desempenho esportivo.

Nesta obra, você encontrará: - Mais de 130 exercícios explicados passo a passo, acompanhados de fotografias coloridas e belíssimas ilustrações anatômicas de Frédéric Delavier, prestigiado autor do best-seller mundial Guia dos movimentos de musculação; - Explicações detalhadas sobre os benefícios de alongamento, a melhor maneira de realizá-lo e as melhores formas de aprender a otimizar a sua respiração; - Conselhos objetivos para que você possa elaborar um programa de treinamento personalizado, com base na sua disponibilidade de tempo e de seu nível e, para os esportistas, de acordo com o esporte praticado.

Sua abordagem única e o conhecimento de seus autores, reconhecidos internacionalmente, tornam esta obra imprescindível.

Acesse aqui a versão completa deste livro