

Frédéric Delavier | Michael Gundill

GUIA DE MUSCULAÇÃO PARA ESPORTES DE LUTA

E DE COMBATE



- MAIS DE 70 EXERCÍCIOS
- DICAS PARA EVITAR LESÕES
- MAIS DE 20 PROGRAMAS DE TREINAMENTO

Resumo de Guia de Musculação Para Esportes de Luta e de Combate

A musculação se tornou fator indispensável para os esportes de luta e de combate. Ela melhora não apenas o condicionamento físico dos lutadores, como também ajuda a desenvolver resistência, a aumentar a potência dos golpes e a amplitude dos movimentos, além de diminuir o risco de lesões pelo desgaste contínuo das articulações e dos músculos.

No entanto, um bom programa de musculação para esportes de combate pouco se assemelha ao treinamento com enfoque no fisiculturismo, uma vez que os exercícios e movimentos praticados devem corresponder à realidade da luta.

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