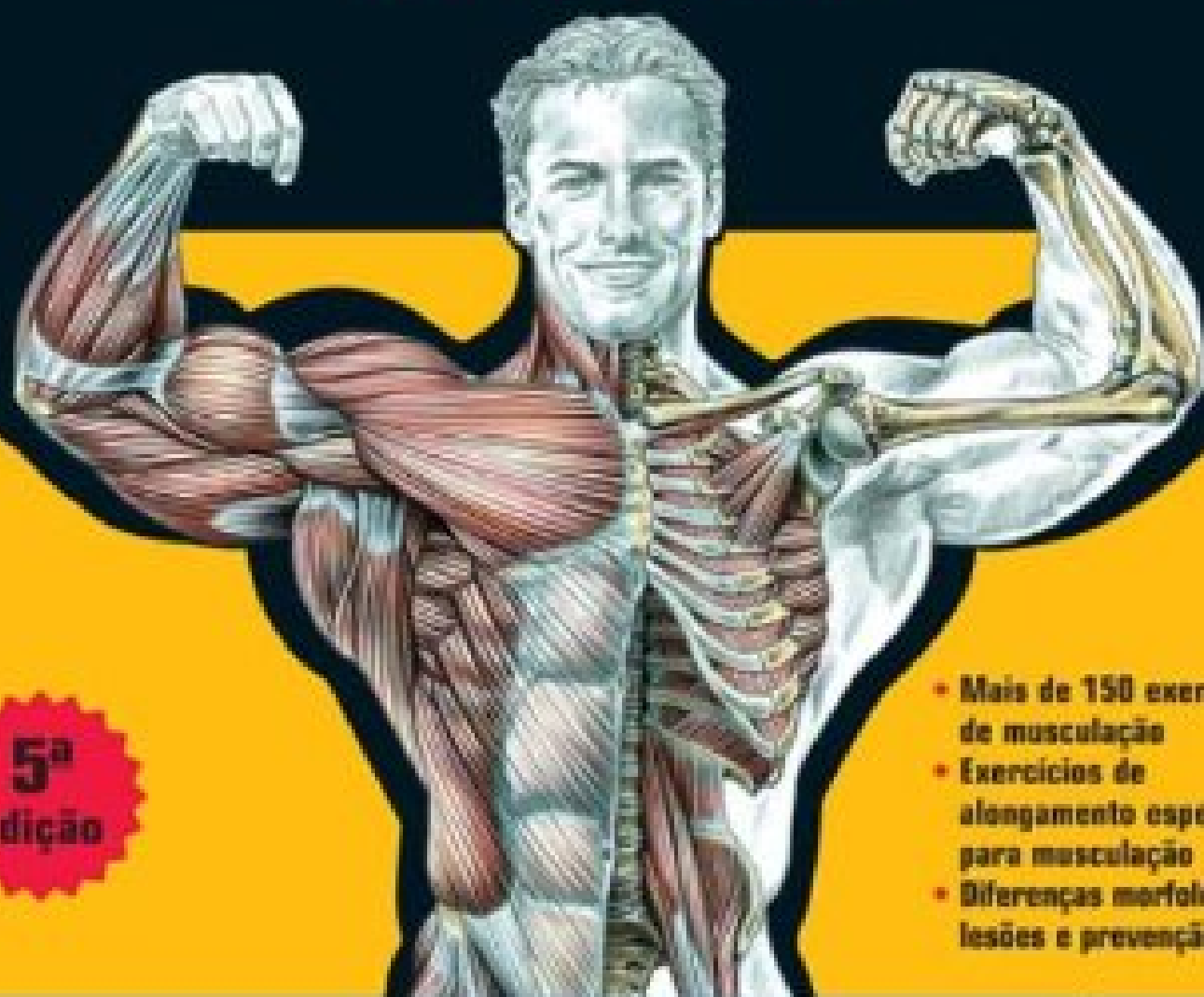


GUIA DOS

MOVIMENTOS DE MUSCULAÇÃO

Frédéric Delavier



5ª
edição

- Mais de 150 exercícios de musculação
- Exercícios de alongamento especiais para musculação
- Diferenças morfológicas, lesões e prevenção

ABORDAGEM ANATÔMICA



Resumo de Guia dos Movimentos de Musculação. Abordagem Anatômica

Esta obra descreve de modo claro e preciso a maioria dos movimentos de musculação. Cada exercício é apresentado por meio de desenhos de qualidade excepcional, que permitem a visualização dos grupos musculares solicitados.

Um texto com todas as informações práticas acompanha cada ilustração e permite ao iniciante ou ao atleta de nível avançado elaborar suas sessões de treinamento. Novos conteúdos sobre as principais lesões musculares, bem como informações específicas para o treino de acordo com as diferentes morfologias, enriquecem esta quinta edição e oferecem um enfoque inovador à prática da musculação.

Sua abordagem anatomorfológica singular, assim como o rigor científico e a qualidade artística de suas ilustrações, fizeram com que este livro recebesse, na França, o grande prêmio de técnica e pedagogia esportiva.

Esta é, portanto, uma ferramenta indispensável para estudantes, professores e profissionais de cinesioterapia, esporte, fisiologia e da área da saúde em geral, além de ser uma referência absoluta para escolas de arte do mundo inteiro.

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