

Guia dos Movimentos de Musculação

Para mulheres

Abordagem anatômica

**Membros
inferiores
Glúteos
Abdominais
Costas**



**Frédéric
Delavier**



Manole

Resumo de Guia dos Movimentos de Musculação para Mulheres

Totalmente dedicada às mulheres, esta obra apresenta todos os exercícios para afinar a silhueta. Acompanhando esses exercícios, os textos complementares muito claros descrevem as especificidades da mulher e permitem compor um programa em função dos diferentes aspectos morfológicos.

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