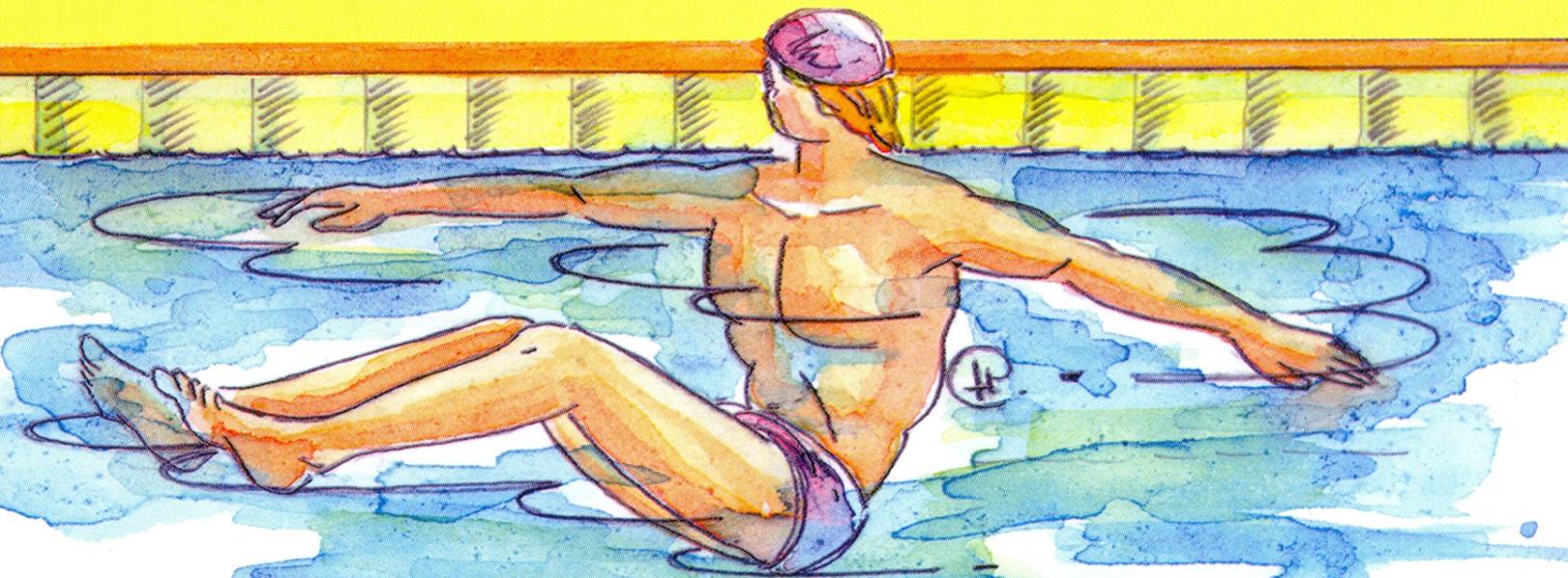


HIDRO

5ª edição

10000



*Rogério dos Santos
Sanderson Cristianini*



Resumo de Hidroginástica 1000 Exercícios

A obra apresenta 1006 exercícios para a prática na água, todos com a garantia de resultados, pois foram incessantemente usados em nossas aulas por nossos alunos; não sem antes terem sido experimentados, aperfeiçoados e/ou adaptados para oferecer uma prática sem riscos, por nós, autor, e por toda a nossa equipe de estagiários.

Hidroginástica, Apresentação do livro, Considerações Gerais, A Respiração na Hidroginástica, Exercícios de Aquecimento, Exercícios de Aquecimento na Borda, Exercícios Localizados Membros Superiores, Exercícios Localizados de Abdome, Exercícios Localizados de Quadril, Exercícios Localizados Quadríceps Femoral e Glúteo, Exercícios Localizados para Pernas e para os Pés, Exercícios Grupados e/ou Combinados - Membros superiores, Abdome membros, Só Abdome, Membros Inferiores, Exercícios Grupados e/ou Combinados Globais, Exercícios Grupados e/ou Combinados de Borda Globais, Exercícios para Relaxamento e Alongamento, Princípio da Sobrecarga em Hidroginástica, Hidro em Deslocamento, com Aparelhos e sem apoio no Fundo.

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