# Manual de Levantamento de Peso Olímpico na Preparação Física

G. Remiro Álvarez
M. E. Da Silva Grigoletto
J. M. García Manso

Ícone editora

# Resumo de Manual de Levantamento de Peso Olímpico na Preparação Física

O levantamento de peso olímpico, mais conhecido como “LPO” é a modalidade que mais cresce no mundo fitness, uma ferramenta de treinamento extremamente eficiente com relação a gerar força e condicionamento, porém, de extrema complexidade e que exige do treinador muito conhecimento técnico e científico para uma perfeita prescrição.

O LPO tem sido a ferramenta de treinamento mais utilizada por preparadores físicos das mais diversas modalidades por sua eficiência. São diversos os artigos que comprovam sua eficácia na performance em diversos esportes, seja terrestre ou aquático, sua capacidade de transferir força, coordenação e velocidade são os principais pontos que tornam o LPO uma ferramenta essencial para a preparação física de qualquer esporte ou de praticantes de atividade física para condicionamento e saúde.

Pontos esses, muito bem abordados e discutidos nesta obra. Os autores abordam de forma muita clara todas as etapas para quem deseja trabalhar com o LPO. O livro é composto por sete capítulos, os quais são abordados: bases neuromusculares, respostas adaptativas, aspectos endócrinos do treinamento de força, caraterísticas dos equipamentos, ensino do LPO, os exercícios no LPO e organização do treinamento.

O livro mais completo sobre LPO que já li e muito provavelmente já publicado no Brasil, sem dúvida um livro que não pode faltar na sua biblioteca de treinamento.

Acesse aqui a versão completa deste livro