

Musculação

Desenvolvimento corporal global

Cauê Vazquez La Scala Teixeira
Dilmar Pinto Guedes Jr.

Phorte
editora

Resumo de Musculação. Desenvolvimento Corporal Global

Este livro reúne todos os aspectos fundamentais para a elaboração de um programa de treinamento resistido eficiente. Além de abordar aspectos fisiológicos, cinesiológicos e biomecânicos básicos, apresenta uma proposta de treinamento que tem por objetivo promover um desenvolvimento corporal global e harmonioso, ou seja, fazer que todos os principais grupos musculares se desenvolvam de forma homogênea.

Por se basear nos princípios básicos da musculação e pela sua simplicidade, esse programa pode ser praticado por pessoas de diversas idades e níveis de condicionamento físico, sendo necessário somente o ajuste das variáveis de treinamento (carga, repetições, séries, velocidade de execução, intervalo de descanso entre séries e exercícios, ordem dos exercícios e frequência semanal) também descritas no decorrer do livro.

A musculação é uma modalidade muito estudada e praticada. Muitos são os meios, os métodos e os sistemas de treinamento propostos, sendo vasta a bibliografia específica. Este livro vem para ser somado a ela, sendo uma opção de leitura interessante para quem deseja aprofundar seus conhecimentos e desfrutar dos benefícios que a musculação proporciona.

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