

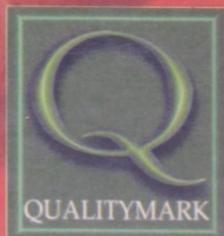
Bob Cooley

O Gênio da Flexibilidade

*A Maneira Inteligente
de Alongar
e Fortalecer seu Corpo*

16

Etapas para
Completar a
Liberdade dos
Movimentos



Resumo de O Gênio da Flexibilidade. A Maneira Inteligente de Alongar e Fortalecer Seu Corpo

Após sofrer um grave acidente Bob Cooley desenvolveu uma série de alongamentos que foram responsáveis por sua espantosa recuperação que deu ao seu corpo mais flexibilidade e força do que tinha antes de se acidentar.

A partir daí passou a trabalhar na preparação de atletas olímpicos e na recuperação de pessoas acidentadas sempre aplicando sua técnica, a "Resistance Stretching" que aumenta a flexibilidade do corpo e elimina a dor do movimento.

Cooley desenvolveu em seu livro o programa "Meridien Flexibility System" que compreende alongamentos para 16 grupos de músculos fisiológicos que é produto da síntese de pesquisas em várias áreas como a biomecânica, aprendizagem motora, medicina chinesa, tipos de personalidade e psicologia.

Cooley nos ensina que o corpo é um espelho do que é a nossa vida, sendo portanto indissociáveis. Os alongamentos que propõe transformam o corpo dando-lhe flexibilidade e mais do que isto, são capazes de iniciar uma transformação completa na vida de quem os pratica.

Por isso o livro é indicado a profissionais da saúde e do esporte mas também para todos aqueles que desejam transformar seus corpos e mentes como um todo.

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