

# RECURSOS DO ACSM PARA O PERSONAL TRAINER



AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE  
[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

TERCEIRA EDIÇÃO



  
GUANABARA  
KOOGAN

# Resumo de Recursos do ACSM Para o Personal Trainer

Este livro é um guia prático que oferece a perícia fundamental e essencial para a elaboração e a implementação de uma abordagem individualizada do exercício junto a populações saudáveis e/ou indivíduos que foram liberados por um médico para se exercitarem.

Utilizando uma ampla variedade de técnicas de ensino, um Personal Trainer prescreve e demonstra métodos de exercício seguros e efetivos, aplicando os princípios fundamentais da ciência do exercício.

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