Toque para Treinamento de FORÇA

Beth Rothenberg
Oscar Rothenberg

Manole

Resumo de Toque Para Treinamento de Força

Consiga o melhor do seu desempenho no treinamento de força com Toque para Treinamento de Força. O Treinamento Sistemático com Toque é uma técnica inovadora que, associada a seu programa usual de treinamento, vai lhe proporcionar resultados melhores e mais rápidos.

As instruções claras e precisas irão ensinar-lhe como avaliar precisamente a tensão muscular e detectar desequilíbrios musculares, estimular ou relaxar uma contração, retardar o início da fadiga muscular e aperfeiçoar a sequência e a coordenação musculares.

Utilize essa técnica dinâmica e você logo verá e sentirá os resultados.

Acesse aqui a versão completa deste livro