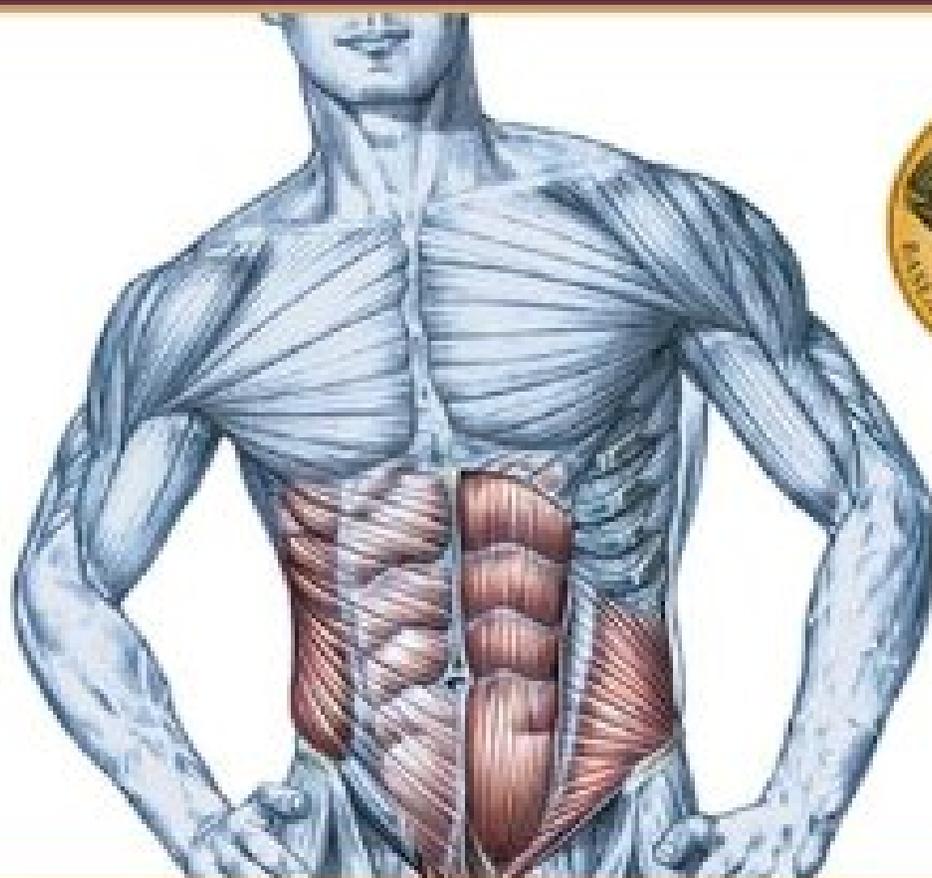


TREINAMENTO DO CORE ABORDAGEM ANATÔMICA



FRÉDÉRIC DELAVIER • MICHAEL GUNDILL



Resumo de Treinamento do Core. Abordagem Anatômica

Os músculos do core são as camadas musculares profundas localizadas próximo à coluna vertebral e que proporcionam suporte estrutural ao corpo. Este livro mostra que existem pelo menos seis boas razões, além da questão estética, para cuidarmos da musculatura do core: aumentar o desempenho esportivo, proteger a coluna vertebral, aliviar as tensões musculares, melhorar a digestão, reduzir os fatores de risco de doenças e manter a saúde cardiovascular.

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