

ABIGAIL ELLSWORTH

# TREINAMENTO DO CORE

## ANATOMIA ILUSTRADA

Guia completo para o fortalecimento do core



# Resumo de Treinamento do Core Anatomia Ilustrada. Guia Completo Para o Fortalecimento do Core

Os músculos do core são as camadas musculares profundas localizadas próximo à coluna vertebral e que proporcionam suporte estrutural para o nosso corpo. Todos os movimentos cotidianos que realizamos dependem destes músculos - eles estabilizam o tronco e a pelve permitindo que os membros superiores e inferiores se movam adequadamente.

Portanto ter o core fortalecido é essencial para a obtenção de um corpo flexível e saudável. O livro apresenta os músculos que constituem o core e como eles trabalham em conjunto além de oferecer uma ampla variedade de exercícios com instruções passo a passo para estabilizar e fortalecer essa região.

Em um formato prático de consulta Treinamento do Core - Anatomia Ilustrada traz ainda: quadros dinâmicos que indicam os músculos trabalhados os benefícios e os casos em que os exercícios são contraindicados; sequências de treinos para todo o corpo; fotografias e ilustrações de alta qualidade elaboradas a partir de um modelo digital tridimensional da anatomia humana que auxiliam na compreensão da maneira correta de se realizar cada exercício e um pôster colorido que ilustra detalhadamente a anatomia do corpo humano.

Esta obra é destinada a todos que desejam definir e fortalecer essa parte vital do corpo melhorando assim a postura e o condicionamento físico.

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