

Dilmar P. Guedes - Tácito P. Souza Junior - Alexandre C. Rocha

Treinamento personalizado em musculação



Phorte
editora

Resumo de Treinamento Personalizado em Musculação

De forma clara e objetiva, o livro *Treinamento Personalizado em Musculação* apresenta assuntos relacionados à avaliação muscular, aspectos fisiológicos e biológicos da musculação, suplementação e alimentação adequadas ao treinamento, doping, o profissional da área e o marketing e a musculação para a mulher e para os grupos especiais.

Além disso, apresenta um estudo inovador sobre os efeitos do treinamento vibratório. Este livro é dirigido aos personal trainers, treinadores, coordenadores e professores, e é útil na realização das tarefas por eles enfrentadas ao mostrar os problemas relevantes e fornecer princípios e regras para suas soluções.

Além disso, também é indicado para atletas e praticantes que buscam informações de qualidade para aperfeiçoar o treinamento. É uma obra essencial para quem busca aprofundar-se em treinamento personalizado em musculação, já que este é um campo pouco explorado na literatura.

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