

Cauê Vazquez La Scala Teixeira

Treinamento resistido manual

A musculação sem equipamentos

2ª edição revisada e atualizada



VEJA
MENSAGEM
DO AUTOR

phorte
editora

Resumo de Treinamento Resistido Manual

O treinamento resistido manual é uma metodologia que usa a resistência imposta por um parceiro de treino para a execução dos exercícios resistidos. Em linguagem popular, é a musculação sem utilização de equipamentos.

Este livro traz aos leitores, em linguagem simples e agradável, uma análise dos estudos mais relevantes sobre o assunto, bem como sua aplicabilidade, vantagens, limitações, recomendações aos envolvidos, diretrizes para o treinamento e diversos exemplos de exercícios ilustrados.

Nesta segunda edição, a inclusão de novos estudos vem corroborar ainda mais os benefícios decorrentes dessa modalidade de treinamento.

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