

ARNOLD G. NELSON ■ JOUKO KOKKONEN

ANATOMIA DO ALONGAMENTO

GUIA ILUSTRADO PARA AUMENTAR A
FLEXIBILIDADE E A FORÇA MUSCULAR



Resumo de Anatomia do Alongamento: Guia Ilustrado Para Aumentar a Flexibilidade e a Força Muscular

Esta segunda edição do bestseller Anatomia do alongamento apresenta ilustrações totalmente reformuladas, novos exercícios e dois capítulos inéditos. Concentrando-se nos principais grupos musculares, os alongamentos estão organizados em 9 capítulos.

O Capítulo 8, novidade nesta edição, apresenta alongamentos dinâmicos que abrangem todas as principais áreas articulares. O Capítulo 9, também inédito, contém programas de alongamento sugeridos para iniciantes, prosseguindo até as fases mais avançadas, além de um programa para reduzir o nível de glicose no sangue.

Esse capítulo também inclui rotinas de alongamento específicas para cada esporte. Esta obra mostra como aumentar a flexibilidade e a amplitude de movimento, focando em sua eficiência máxima, além de como complementar o treinamento e melhorar a recuperação.

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