

Abdallah Achour Junior

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

ANATOMIA E FISIOLOGIA



3^a

EDIÇÃO
REVISADA E
AMPLIADA



Manole

Resumo de Exercícios de Alongamento. Anatomia e Fisiologia

Fundamentado na fisiologia e na anatomia, 'Exercícios de Alongamento - Anatomia e Fisiologia' propõe um programa de flexibilidade com exercícios de alongamento relacionados à saúde e ao desempenho esportivo. A tensão, o tempo de alongamento, a frequência, o número de séries durante a semana e os métodos de flexibilidade foram sugeridos considerando-se as condições físicas de cada pessoa, como nível de flexibilidade, estado de fadiga e tolerância à tensão do alongamento.

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