

Fabrizio Di Masi

2ª edição

HIDRO

Propriedades Físicas e
Aspectos Fisiológicos



SPRINT

vídeo
GRATIS
situações
de aut.

Resumo de Hidro, Propriedades Físicas E Aspectos Fisiológicos (+ DVD)

No livro: Numa linguagem dinâmica, esse livro traz o que há de mais atual nesta atividade, correlacionando os princípios físicos e os aspectos fisiológicos a prática da hidrogenástica. Uma obra capaz de orientar os profissionais de exercícios aquáticos de maneira eficiente e segura, abordando estresse térmico, resposta do organismo ao exercício em água quente e fria, temperatura ideal da água, despendio calórico e principais valências físicas trabalhadas na hidrogenástica.

No vídeo: exercícios de aquecimento, aeróbico, localizado e relaxamento.

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