

Stéfane Beloni Correa Dielle Dias
Victor Nikolaevich Seluianov
Luís Altino Souza Lopes

ISOTON

**Uma Nova Teoria e
Metodologia para
o *Fitness***

Revisão Científica:
Fabio da Silva Ferreira Vieira



JURUÁ
EDITORA

Resumo de Isoton. Uma Nova Teoria e Metodologia Para o Fitness

Este livro diferencia-se dos demais por transmitir informações inovadoras, originais e de grande valor na compreensão e aplicação dos componentes da aptidão física como o treino aeróbio, força, resistência muscular geral e local, flexibilidade etc.

Expõe pontos essenciais no que respeita aos modelos de estímulo neuromuscular relacionado com o treinamento físico objetivando um estilo de vida mais ativo e saudável (Fitness/Wellness), bem como para prevenção de algumas doenças e do envelhecimento precoce.

Demonstra e explica através de programas práticos de ginástica localizada e musculação como o Método ISOTON pode ser usado como um modelo coerente, eficiente e responsável pelo praticante iniciante e mesmo pelo mais avançado.

Um excelente material didático para ser usado por estudantes, professores de Educação Física e todos aqueles interessados em um estilo de vida saudável.

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