

# Manual de **Musculação**

Uma abordagem teórico-prática do  
treinamento de força

7ª EDIÇÃO

Revisada  
e ampliada

Uchida  
Charro  
Bacurau  
Navarro  
Pontes

**phorte**  
editora



# Resumo de Manual de Musculação. Uma Abordagem Teórico-prática do Treinamento de Força

A necessidade de bibliografias mais amplas e completas fez surgir este Manual de Musculação. Com base em uma nova perspectiva, este livro busca apresentar e ampliar, tanto ao praticante iniciante quanto ao avançado ou ao fisiculturista, os temas mais comuns sobre musculação, além de esclarecer que um treinamento bem estruturado, baseado em nutrição adequada, análise cardiovascular e programas de treino, pode trazer benefícios para a forma física.

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