

Maurício de Arruda Campos

MUSCULAÇÃO

5



Diabéticos



Osteoporóticos



Idosos



Crianças



Obesos

5ª edição

SPRINT

Resumo de Musculação. Diabéticos,osteoporóticos,idosos,crianças,obesos

Diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos necessitam de uma programação de musculação diferenciada e personalizada para que o exercício contribua, somente de maneira positiva, para a diminuição das sintomatologias e dos fatores de risco associados a cada um deles.

A obra apresenta diversas informações específicas do assunto, para que o leitor entenda cada exercício, intensidade, duração e todas variáveis de um programa de Musculação bem elaborado.

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