



Victor Nikolaevich Seluianov

Stéfane Beloni Correa Dielle Dias

Sérgio Luiz Ferreira Andrade

MUSCULAÇÃO

Nova Concepção Russa de Treinamento

WURVA
EDITORA

Resumo de Musculação. Nova Concepção Russa de Treinamento

A escola russa de treinamento sempre foi muito respeitada em função do alto desempenho dos seus atletas em competições internacionais. Entretanto, a escassez de obras russas publicadas em idiomas ocidentais fez com que houvesse uma grande distância entre a produção científica russa e os estudantes e profissionais de Educação Física interessados em Musculação.

Portanto, este livro busca contribuir para que esta aproximação ocorra de uma forma inovadora e atualizada. A primeira parte do livro trata de conceitos fundamentais de biologia celular e fisiologia humana abordando modelos de treinamento com pesos de acordo com a visão da escola russa "tradicional" e "moderna", baseadas em evidências científicas e aplicações práticas em atletas de elite da Rússia e Brasil.

A segunda parte explica como os princípios básicos da física podem ajudar a analisar qualitativamente (sem instrumentos de medida) os exercícios de Musculação, com a finalidade de se extrair destes o máximo de seu benefício.

Finalmente, a terceira parte refere-se aos aspectos nutricionais que dão suporte às respostas fisiológicas obtidas pelo treinamento com pesos. Este livro inova ainda, por demonstrar as inéditas metodologias de desenvolvimento de força e resistência muscular nas fibras musculares rápidas e oxidativas, com a utilização do método ISOTON e as principais diferenças e vantagens da periodização moderna de treinamento.

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