

DA MESMA AUTORA DO BESTSELLER *PILATES COM A BOLA*

TREINAMENTO DE FORÇA

COM **BOLA**

Phorte
editora



Uma Abordagem de Pilates para o Treinamento de Força

COLLEEN CRAIG

Resumo de Treinamento de Força com Bola. Uma Abordagem de Pilates Para o Treinamento de Força

Dividido em 15 capítulos, a mais nova obra de Colleen Craig, trata de maneira inovadora o treinamento de força, utilizando o pilates num programa de treinamento, até para trabalhos de músculos isolados, com força e equilíbrio, utilizando a bola como aliada para a execução de exercícios que induzem você a praticar inúmeros movimentos bem elaborados, que com o tempo levam ao controle do corpo, domínio de movimentos e melhora na postura.

Com inúmeras opções e variações para diferenciar as sessões de treinamento de força, a autora ainda apresenta 3 aulas demonstrativas no final da obra, o Treinamento Restaurador de Força, para quem necessita trabalhar a recuperação de lesões ou retomar a prática de exercícios, o Treinamento Básico de Força, para iniciantes, e o Treinamento Intermediário de Força, para aqueles que buscam novos desafios de movimentos e exercícios em suas atividades.

A obra traz como referência várias fotos das aulas, facilitando a compreensão dos exercícios explicados e com a prática correta das sessões de exercícios, o leitor que o praticar alcançará a melhora muscular, e automaticamente conseguirá estabilizar a coluna, os ombros e projetar os joelhos e quadris para um trabalho eficiente.

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