Nino Aboarrage

Treinamento de força na água

uma estratégia de observação e abordagem pedagógica

Phorte editora

Resumo de Treinamento de Força na Água

Com grande prazer e alegria apresento este livro, que é mais um sonho realizado, sobretudo ao se abordar um assunto que há mais de 20 anos venho lutando para fazer acreditar: o poder de treinamento que a água oferece.

Acredito que em todos estes anos consegui conquistar boa gama de seguidores, e alguns deles estão presentes contribuindo neste livro. Aprendi a admirá-los por seus conhecimentos e busca constante em aprimorá-los, pois acreditaram sempre que a força da água não é somente para produzir energia, como as hidrelétricas, ou destruir países como um tsunami, mas pode produzir força muscular e construir músculos através de treinamento sério e adequado.

Apresentam-se nesta obra alguns estudos que comprovam esta afirmação, assim como muitos outros que não couberam aqui. Convido a todos vocês, leitores, a mergulharem neste livro com águas claras e transparentes, pois aqui abordamos, dentre os assuntos, o modo como o corpo deve se comportar em uma aula de hidroginástica e como você pode adquirir força e hipertrofia treinando somente nesse meio.

Acesse aqui a versão completa deste livro