



Alexandre Lopes Evangelista
Jônatas Macedo

Inclui DVD

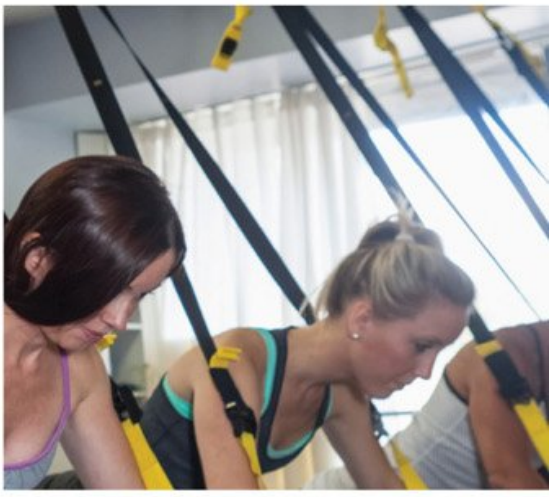
Treinamento funcional e *core training*

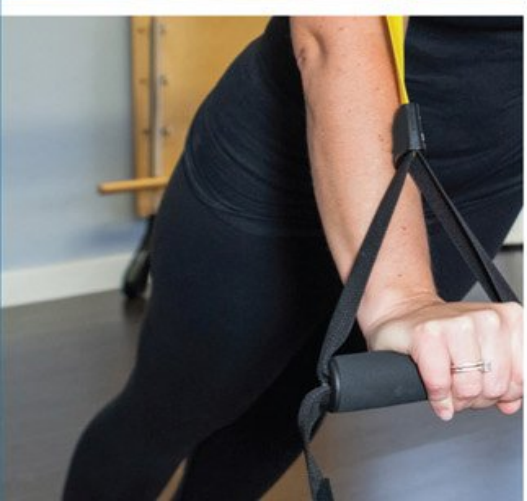
Exercícios práticos aplicados

2ª Edição | Revisada e Ampliada













Phorte editora

Resumo de Treinamento Funcional e Core Training. Exercícios Práticos Aplicados

O treinamento funcional tem sido muito difundido nos últimos anos na área do condicionamento físico. Muitos profissionais de Educação Física têm aderido a essa metodologia, associando instabilidade na execução de exercícios físicos para conduzir os treinamentos, sejam eles voltados ao desempenho esportivo ou à melhora da qualidade de vida.

Observa-se, porém, que ainda não está claro a todos os profissionais da área o conceito de treinamento funcional, a quem ele se destina e quais são as reais vantagens de sua aplicação, questões fundamentais que este livro busca esclarecer.

Amplamente ilustrada, esta 2ª edição traz uma série de novos exercícios aplicados, constituindo-se em importante ferramenta para professores de Educação Física, fisioterapeutas e demais profissionais da área da saúde.

Acesse aqui a versão completa deste livro