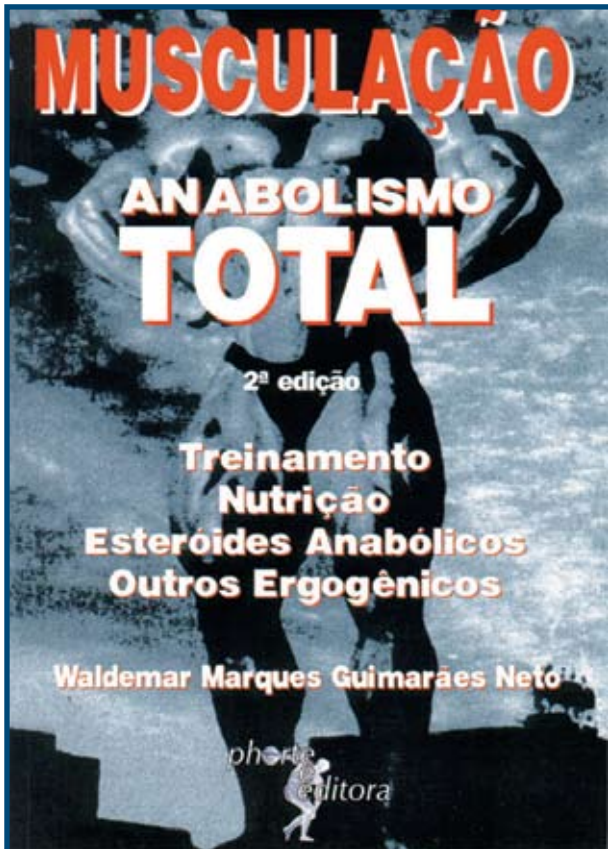


Musculação Anabolismo Total



Sobre o autor

Waldemar M. Guimarães Neto, um veterano na área tendo entre outras atividades sido professor universitário, supervisor técnico da academia RUNNER e preparador físico de atletas de alto nível, sendo que há mais de 5 anos trabalha e treina na academia do Mister Olympia Dorian Yates na cidade de Birmingham, Inglaterra, onde mantém contato com atletas de alto nível.

Sumário

Bases da Ciência do Crescimento Muscular; Treinamento; Nutrição; Esteróides Anabólicos e Outros Ergogênicos

Neste livro, o professor Waldemar Guimarães apresenta, de forma abrangente, os principais aspectos que envolvem a complexidade do treinamento com pesos para aqueles que desejam obter resultados sólidos, discutindo conceitos básicos da ciência do crescimento muscular e revisando importantes aspectos do conhecimento de alguns fundamentos fisiológicos determinantes no aumento da força e da massa muscular. Além disso, o autor discorre sobre assuntos como nutrição, esteróides anabólicos e outros ergogênicos, e oferece estratégias apropriadas para a elaboração de programas de treinamento que atendam desde o aluno iniciante até o atleta avançado.