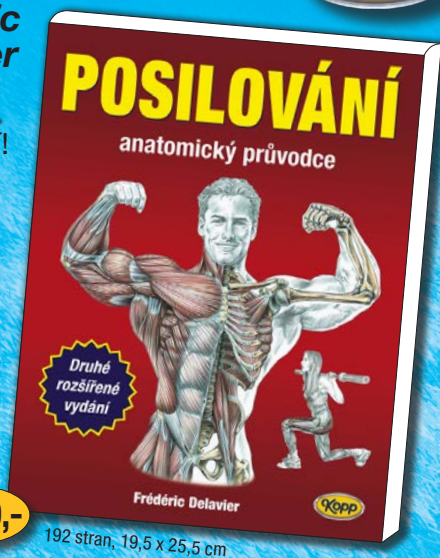


Světový bestseller!



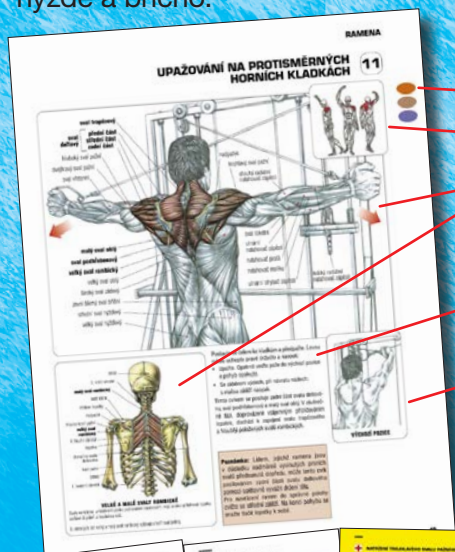
POSILOVÁNÍ *Frédéric Delavier* anatomický průvodce

Ojedinelá publikace mezi knihami o posilování! Prostřednictvím více než 600 dokonale provedených barevných ilustrací nahlédněte do nitra lidského těla v akci. Způsob popisu a detailní vyobrazení uvedených cviků vám umožní nový a netradiční pohled na posilování. Jednotlivé kapitoly se věnují postupně všem nejdůležitějším svalovým skupinám; zahrnují celkem 150 cviků pro paže, ramena, hrudník, záda, dolní končetiny, hýždě a břicho.



699,-

192 stran, 19,5 x 25,5 cm



- Barevné označení hlavních svalových skupin
- Zjednodušený pohled na všechny posilované svaly
- Dokonalé kresby zobrazují detailně svaly zapojené při popisovaném cviku a nastiňují, jak se tyto svaly navzájem ovlivňují s okolními klouby a kostmi
- Přesný popis cviku včetně správného dýchání a popisu dalších variant
- Provedení pohybu a varianty cviku
- Podrobný anatomický popis částých poranění včetně preventivních opatření a strečinku, která vám pomohou jejich riziko minimalizovat

Objevte kouzlo jedné z nejprodávanějších knih o svalovém tréninku, které kdy byly vydány! Prodáno více než 2.000.000 výtisků ve 22 jazycích!



KOPP nakladatelství,
Šumavská 3, 370 01 České Budějovice,
tel.: 386 460 474, e-mail: knihy@kopp.cz

Internetový obchod:
www.kopp.cz