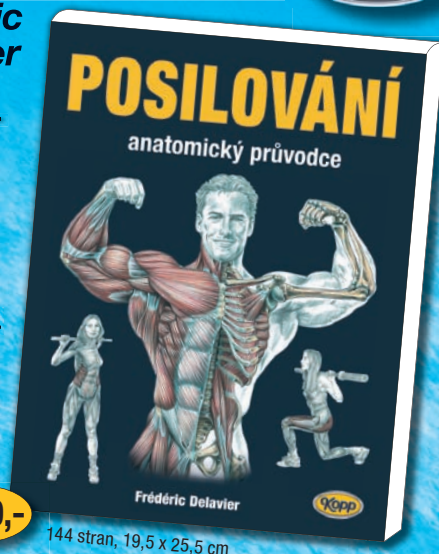


# Světový bestseller!



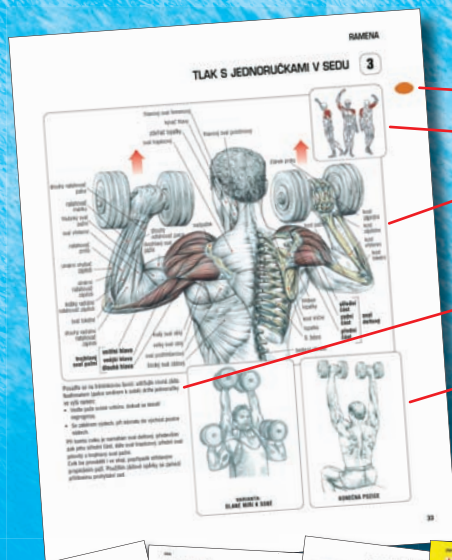
## POSILOVÁNÍ *Frédéric Delavier* anatomický průvodce

Ojedinelá publikace mezi knihami o posilování! Prostřednictvím více než 400 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 115 cviků pro paže, ramena, hrudník, záda, dolní končetiny, hýždě a břicho.



599,-

144 stran, 19,5 x 25,5 cm



Barevné označení hlavních svalových skupin

Zjednodušený pohled na všechny posilované svaly

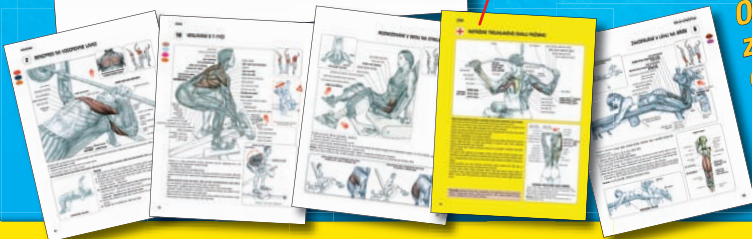
Dokonalá kresba zobrazuje detailně svaly zapojené při popisovaném cviku a nastiňuje, jak se tyto svaly navzájem ovlivňují s okolními klouby a kostmi

Přesný popis cviku včetně správného dýchání a popisu dalších variant

Provedení pohybu a varianty cviku

Podrobný anatomický popis častých poranění včetně preventivních opatření, která vám pomohou jejich riziko minimalizovat

**Objevte kouzlo jedné z nejprodávanějších knih o svalovém tréninku, které kdy byly vydány! Prodáno více než 1.000.000 výtisků ve 22 jazycích!**



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

Internetový obchod:  
**www.kopp.cz**