

LIHASKUNTOHARJOITTELU JA VENYTTELY

Frédéric Delavier

Yli 2 miljoonaa
myytyä kirjaa
ympäri
maailmaa!

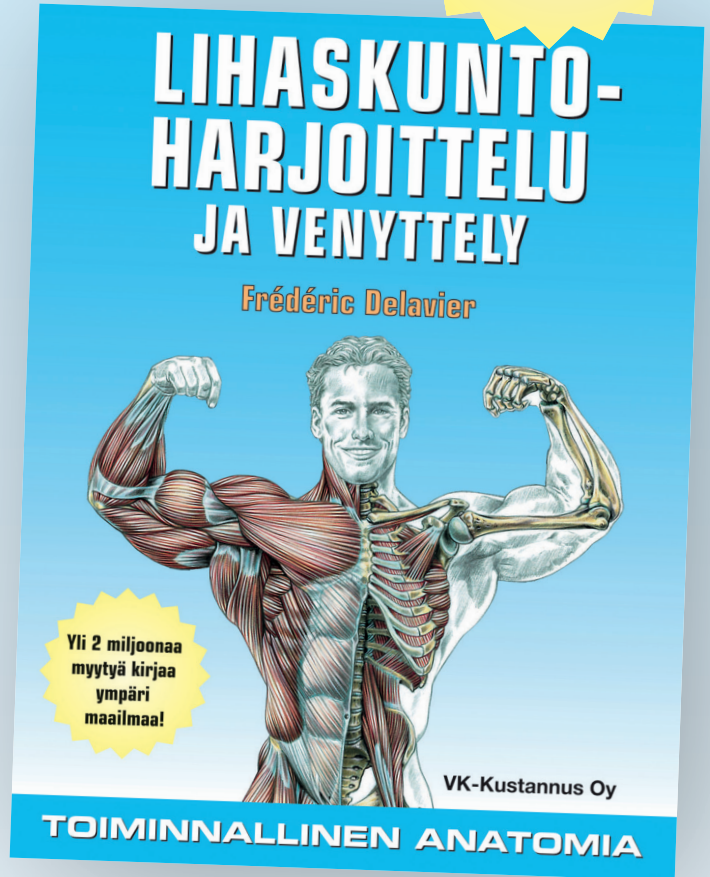
Kirjassa käsitellään ihmiskehon lihaksiston ja luuston toimintaa sekä koostumusta upeina ja havainnollisina toiminnallisen anatomian nelivärikuvina.

Kirja käy läpi lähes 150 lihaskuntoharjoitetta ja 20 venytysliikettä käsivarsille, hartioille, rinnalle, selälle, jaloille, pakaroille ja vatsalle.

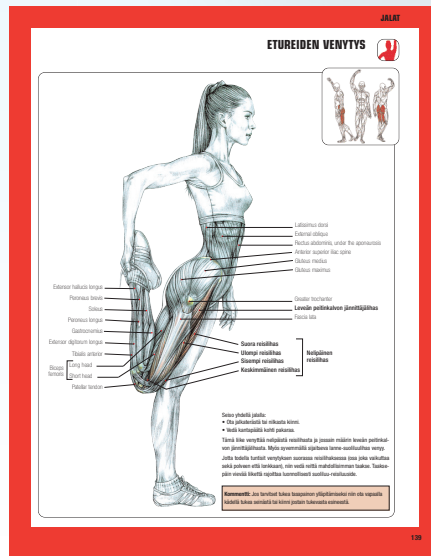
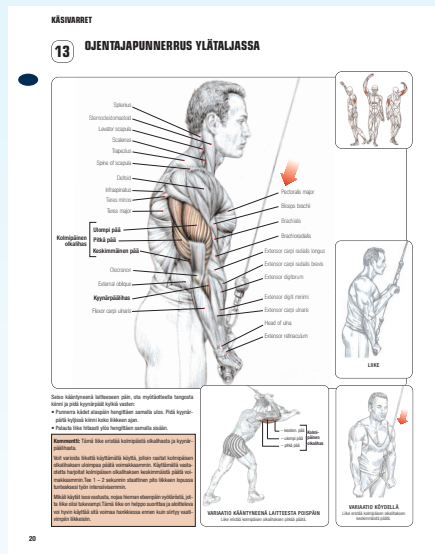
Jokaisen liikkeen osalta käydään läpi pääsuorittajalihakset sekä avustavat lihakset ja kehon alueittain myös luuston anatomia. Kirja käy läpi oikeat suoritustekniikat ja varoittaa vaikeimpien liikkeiden osalta virhetekniikoista sekä niihin liittyvistä vammoista.

Yli 600 upeaa toiminnallisen anatomian nelivärikuvaa tekevät kirjasta luettavaudeltaan selkeän ja havainnollisen.

Kirja sopii kaikille omasta kehosta ja sen kunnon hoitamisesta kiinnostuneille sekä liikunta- ja kuntoutus-alan ammattilaisille ja opiskelijoille upeaksi oppi- ja oheismateriaaliksi.



ISBN-978-951-9147-67-3



Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely-kirja on erinomainen työkalu kaikille liikunta-alan ammattilaisille, jotka tekevät ohjaus- ja valmennustyötä kuntoliijoiden tai kilpaurheilijoiden parissa.

Kirja antaa monipuolisen tiedon lihaskuntoharjoittelusta, venyttelystä ja kehon toiminnasta eri harjoitusliikkeissä. Kirja on erittäin havainnollinen ja soveltuu myös hyvin jokaiselle omasta lihaskunnostaan huolehtivalle liikunnanharastajalle.

Kirjan liittekstit selkeine kuvineen avaavat lihaskuntoharjoittelulle ja venyttelylle uuden ulottuvuuden perustuen ihmisen anatomiaan ja fysiologiaan.

Loistava kirja - Suosittelen lämpimästi!

Erik Piispa
Kehityspäällikkö
Suomen Valmentajat ry



4. UUDISTETTU PAINOS

- 48 lisäsivua
- 12 uutta lihaskuntoharjoitusliikettä
- 20 uutta venytysliikettä
- lisää tietoa oikeista suoritustekniikoista, virhetekniikoista ja vammojen ennaltaehkäisystä



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu

Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Kirjan hinta on 49 €

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai
20 € kuukaudessa korottomasti
Toimitus ilman posti- ja lähetyskuluja.