

KÄYTÄNNÖN LIHASHUOLTO

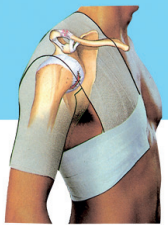
– Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus

Odotettu uutuusteos, joka tarjoaa jokaiselle tiedot tehokkaaseen lihashuoltoon ja vammojen ennaltaehkäisyyn!

Käytännön lihashuolto

– warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus

Mika Saari
Marko Lumio
Peter D. Asmussen
Hans-Jürgen Montag



VK-Kustannus Oy

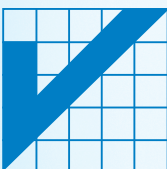
PÄÄSISÄLTÖ:

1. WARM UP - Alkulämmittely
2. COOL DOWN - Loppujäähdettely
3. VENYTTELY
4. HIERONTA
5. URHEILUHIERONTA
6. TEIPPAUS

Eri lukujen tarkemmat sisällöt kotisivuiltamme
www.vk-kustannus.com

Yli 300 sivuinen lihashuollon tietoteos jokaiselle aktiiviliikkujalle, valmentajalle, huoltajalle, sekä liikunta- ja kuntoutusosalalla opiskelevalle ja alan ammattilaiselle. Kirjoittajina ovat toimineet alan johtavat koti- ja ulkomaiset asiantuntijat.

Asiantuntevan tekstin tukena on **yli 500** havainnollista nelivärikuvaa- ja piirrosta tarjoamassa käytännönläheiset ohjeet eri lihashuollon toimenpiteisiin kotona, kentällä, harjoituksissa sekä kilpailuiden ja otteluiden jälkeen.



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 59 €

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai
20 € kuukaudessa korottomasti.
Toimitus postikuluitta.