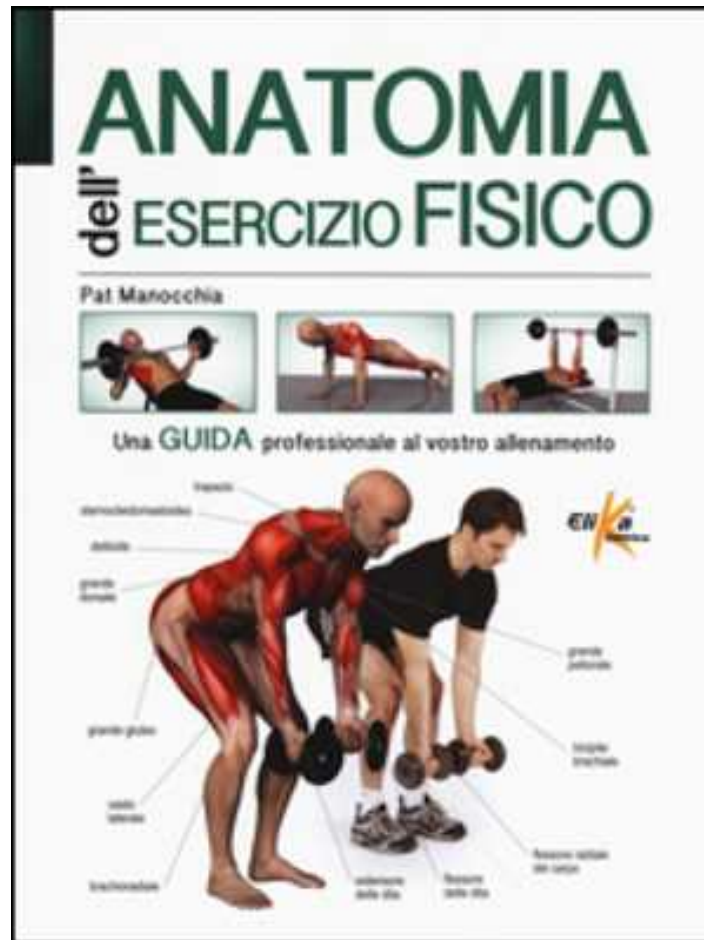


Anatomia dell'esercizio fisico PDF

Pat Manocchia



Questo è solo un estratto dal libro di Anatomia dell'esercizio fisico. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Pat Manocchia
ISBN-10: 9788898574377
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4197 KB

DESCRIZIONE

Che cosa accade al corpo mentre ci si allena? Quali sono i muscoli sollecitati e in quali movimenti? Attraverso un'accurata selezione di esercizi, arricchiti da fotografie a colori e illustrazioni anatomiche dettagliate con riportata l'indicazione dei muscoli coinvolti in ogni movimento, "Anatomia dell'esercizio fisico" vi mostrerà con precisione come lavora il corpo in palestra. Organizzato in sezioni e corredato di un glossario e un pratico indice illustrato, questo indispensabile manuale propone un'analisi approfondita del corpo e del suo allenamento, offrendovi tutto il necessario per rafforzare e tonificare i principali gruppi muscolari. Il manuale offre, poi, utili consigli e suggerimenti sulla corretta esecuzione dei movimenti, in modo tale da fornire a ogni atleta, che sia principiante, intermedio o avanzato, tutti gli strumenti per massimizzare l'allenamento e ottenere un corpo tonico e in forma.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista il libro Anatomia dell'esercizio fisico di Pat Manocchia in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Libro: Anatomia dell'Esercizio Fisico di Pat Manocchia. Una guida professionale al vostro allenamento.

Trova le offerte migliori per ANATOMIA DELLESERCIZIO FISICO Pat Manocchia su eBay. Il mercato più grande del mondo.

ANATOMIA DELL'ESERCIZIO FISICO

[Leggi di più ...](#)