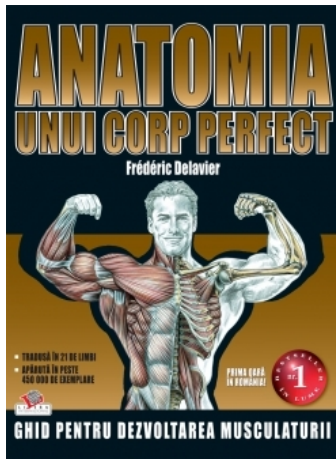


Scris de Administrator  
Miercuri, 29 Decembrie 2010

---

**Titlu:**  
**ANATOMIA UNUI CORP PERFECT - GHID PENTRU  
DEZVOLTAREA MUSCULATURII**



**Autor(i):**

- **Frederic Delavier**

**Editura:** [Litera](#)

**An aparitie:** 2009 (prima editie)

**Nr. pagini:** 144 pagini

**Prezentare:**

Scris de Administrator  
Miercuri, 29 Decembrie 2010

---

Descopera singur Anatomia unui corp perfect, una dintre cele mai bine vandute carti de bodybuilding pe plan mondial!

Vei putea studia corpul omenesc in miscare cu ajutorul a mai mult de **400 de ilustratii** bogat colorate. Imaginile infatiseaza muschii solicitati in timpul fiecarui exercitiu si modul in care interactioneaza grupurile musculare intre ele, dar si cu tendoanele si cu structurile osoase.

Este ca si cum am fi radiografiat corpul omenesc in timpul exercitiilor pentru a-ti oferi imagini sugestive, de profunzime, ale masei musculare.

Aceasta carte cuprinde si capitole dedicate analizei anatomice a celor mai frecvente rani si accidente petrecute in timpul antrenamentelor. De asemenea, te invata si ce trebuie sa faci sa le previi sau cum sa le tratezi. Vei gasi descrise amanuntit **115 exercitii** pentru brate, piept, spate, picioare, fese si abdomen, adica pentru cele mai importante grupele musculare

Autorul cartii este **Frédéric Delavier**, vicecampion al Frantei la ridicari de greutate in 1990, fost editor sef la revista PowerMag din Franta si redactor la publicatia Le Monde du Muscle. El a studiat pictura si cursuri de disectie la Facultatea de medicina din Paris. A facut cercetari de anatomie comparata la Muzeul de istorie naturala din Paris si a realizat reconstituiri stiintifice in cadrul unor programe de paleontologie.

## Cuprins:

## Adresabilitate:

**Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, antrenori si sportivi (amatori sau de performanta), publicul larg.**

Pentru a cumpara cartea vedeti [Editura Litera](#) .

Scris de Administrator  
Miercuri, 29 Decembrie 2010

---

□