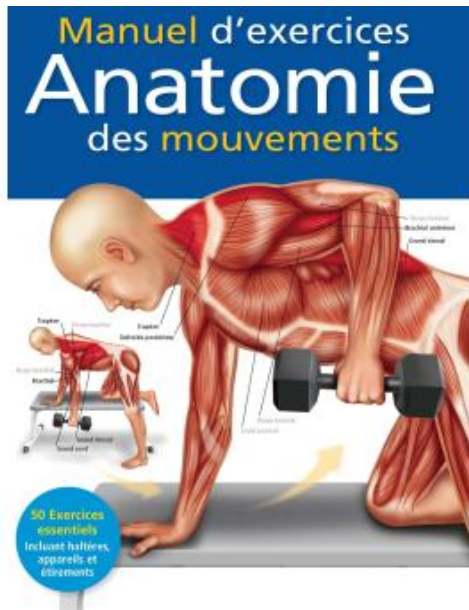


Anatomie des mouvements



Date de parution:	10/03/2014
Editeur:	Courrier Du Livre
ISBN:	270291036X
Catégorie:	Sports
Auteur:	Ken Ashwell

[Anatomie des mouvements.pdf](#)

[Anatomie des mouvements.epub](#)

Un manuel d'apprentissage précis et complet de l'anatomie des muscles en mouvement. □ Plus de 200 planches anatomiques détaillées pour vous dévoiler le fonctionnement des muscles dans chaque mouvement. □ Un guide de coaching complet qui explique les fondamentaux de la musculation et propose des exercices simples, précis, pratiques pour accroître sa masse musculaire de façon ciblée, avec ou sans haltères. □ Un cahier d'exercices de 32 pages à colorier pour tester vos connaissances en anatomie du corps humain. Anatomie du corps en mouvement, richement détaillé et illustré, présente 50 exercices essentiels adaptés à tous les niveaux de forme physique. De nombreuses planches anatomiques en couleur vous permettront d'identifier les muscles sollicités selon le type d'exercice - muscles actifs ou muscles stabilisateurs. Ainsi, vous pourrez affiner votre connaissance et votre compréhension de l'anatomie du corps humain, tout en optimisant l'efficacité de vos séances de remise en forme.