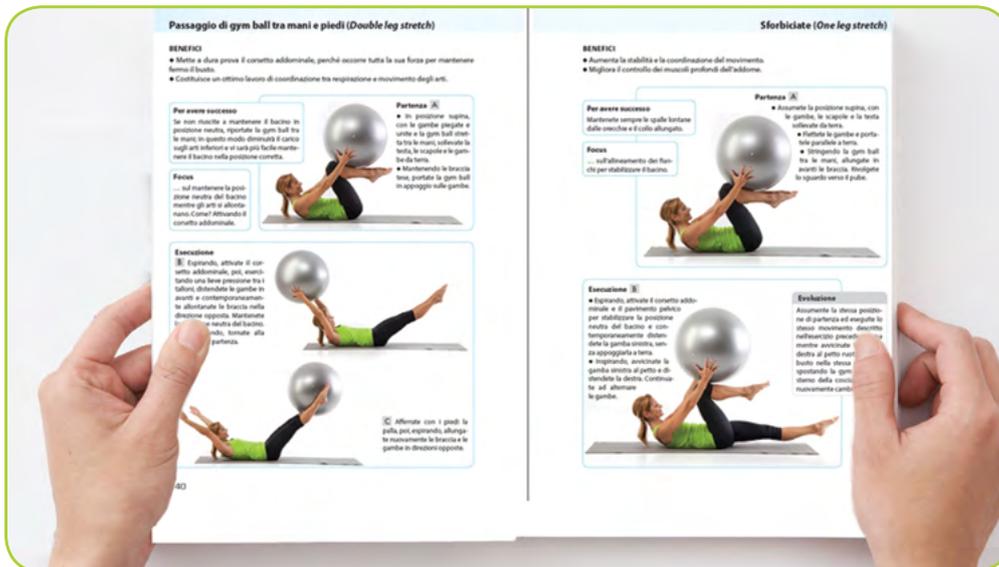


EliKa[®]
Editrice

www.elika.it





Passaggio di gym ball tra mani e piedi (Double leg stretch)

BENEFICI

- Mantiene a dura prova il concetto addominale, perché occorre tutta la sua forza per mantenere fermo il busto.
- Costituisce un ottimo lavoro di coordinazione tra respirazione e movimento degli arti.

Per avere successo

Se non riuscite a mantenere il busto in posizione neutra, riportate le gambe ball tra le mani: in questo modo diminuirà il carico sugli arti inferiori e in un paio di volte riporterete il busto nella posizione corretta.

Partenza

- In posizione supina, con le gambe piegate e unite e le ginocchia strette tra le mani, sollevate la testa, respingete le ginocchia da terra.
- Mantenete la braccia tesa, puntate le ginocchia in appoggio sulle gambe.

Fines

... sul mantenere la posizione neutra del busto mentre gli arti si alzano e scendono. Controllate il concetto addominale.

Esecuzione

Esprimete, attivando il concetto addominale, più mantenendo una leve pressione tra il tallone distendendo le gambe in avanti e contemporaneamente allontanate le braccia nella direzione opposta. Mantenete la linea neutra del busto, tornate alla partenza.

... afferrate con i piedi la palla, poi, esprimendo, allungate nuovamente le braccia e le gambe in direzione opposta.

Sorbiciate (One leg stretch)

BENEFICI

- Aumenta la stabilità e la coordinazione del movimento.
- Migliora il controllo dei muscoli profondi dell'addome.

Per avere successo

Mantenete sempre la spalla lontana dalla caviglia e il collo allungato.

Partenza

- Assumete la posizione supina, con le gambe, le caviglie e la testa sollevate da terra.
- Flettete le gambe e portatele parallelamente a terra.
- Stendendo la gamba ball tra le mani, allungate in avanti la braccia flettendole in appoggio sulle ginocchia.

Fines

... sull'allungamento del fianco per stabilizzare il busto.

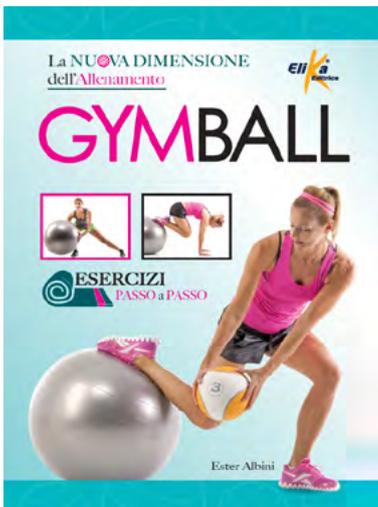
Esecuzione

Esprimete, attivando il concetto addominale e il governo pelvico per stabilizzare la posizione neutra del busto e contemporaneamente distendere la gamba sinistra, senza appoggiarla a terra.

... inspirando, avvicinate la gamba sinistra al petto e distendete la destra. Continuate ad alternare le gambe.

Evoluzione

Assumete la stessa posizione di partenza ed eseguite lo stesso movimento descritto nell'esercizio precedente, ma mentre avvicinate il busto nella stessa direzione la gamba destra dalla caviglia, il movimento cambia.



€ 21,00
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 192

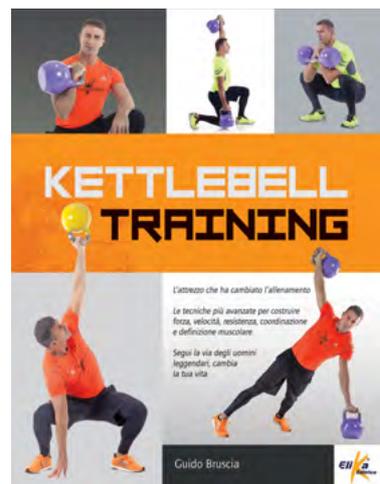
ISBN 978-88-95197-89-0



La nuovissima collana frutto del lavoro e dell'esperienza dei più apprezzati master trainer e professionisti del fitness, composta da libri interamente concepiti e realizzati in Italia, rigorosi nei contenuti e curati nella veste grafica. Punta di diamante della serie è la seconda edizione di *Allenamento funzionale*, già tradotto in varie lingue, vero *best seller* in Italia e all'estero.



€ 36,00
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 480



ISBN 978-88-98574-12-4



17 Addominali **Dondolo a gambe divaricate (Open leg rocker)** (5-2)

Punti chiave per realizzare bene l'esercizio

- Prestare particolare attenzione al principio di stabilizzazione scapolare.
- Non dovrebbe percepire alcuna spinta durante l'esecuzione, ma avere la sensazione che estolare in questa postura sia semplice.
- Il segreto è l'articolazione della colonna, che deve disegnare una curva perfetta, non esagerata (questo sarebbe un errore).
- Tenete gli occhi aperti, perché li segue gli squilibri scapolari e muscolari si tende a perdere la traiettoria su cui si rotola quando non si concentra lo sguardo su un punto preciso, soprattutto in questo caso, dove la base è così instabile.
- **Precauzioni:** inspirare quando dondolate all'indietro ed espirare quando tornate su.

Come si fa?

1. In posizione seduta, afferrate le punte all'altezza delle caviglie, con le ginocchia distese. 2. Mantenete la colonna allungata e, allo stesso tempo, leggermente flessa, rotonda dietro e in avanti.

Adattamenti

In questo caso, l'adattamento consiste nel flettere le ginocchia. Non farlo come nell'esercizio fiutare come una palla, ma abbastanza per distendere il femore creato dalla mancanza di allungamento posteriore.

Muscoli coinvolti: Muscoli dorsali: Gli ischiocrurali nell'atto di estensione delle anche, insieme alle psoas nella contrazione in retrica creano la spinta per il sollevamento. Muscoli stabilizzatori: Il retto dell'addome, il trasverso dell'addome, il grande dorsale, il grande erettore, gli erettori cervicali e le fibre esterne del trapezio permettono la stabilizzazione scapolare e pettorale e la flessione della colonna. Altri muscoli: I muscoli di allungamento del collo sostengono la testa eretta e le fibre laterali del grande pettorale aiutano a stabilizzare le scapole. **Principale allungamento:** Sacrospinale, muscoli del gluteo e ischiocrurali.

Varianti

1. Con ginocchia flesse e presa dall'alto: Da un lato le ginocchia flesse facilitano la posizione, dall'altro la presa dall'alto la rende più difficile. Questo avviene a causa dell'allungamento dei piedi in seguito alla distensione delle caviglie.

Benefici e applicazioni dell'esercizio

- Massaggio dei sacrospinali.
- Espansione della parte posteriore della gabbia toracica.
- Acclimatazione del modello di flessione della colonna insieme alle "connessioni" addominali.

Note: Non è un esercizio difficile ma, a seconda dell'elasticità della catena posteriore, alcune persone non riescono a eseguirlo con fluidità, quindi non sono per niente costrette a spingere per un altro tentativo. È più facile e più adatto in termini di proporzioni, è fiutare come una palla nella sua variante unica, semplice e di fatto offerta.

Errore di esecuzione: Spinali dorsali: Quando non si arriva facilmente con le mani alle caviglie a causa di una catena muscolare posteriore retratta, si destabilizzano le scapole e aumenta la curva dorsale, creando una cuffia acromioclavicolare poco benefica per la salute.

Vicky Timón

ENCICLOPEDIA degli **ESERCIZI di PILATES**

TAVOLE ANATOMICHE, BIOMECCANICA E CORRETTA ESECUZIONE

€ 28,00
21,5 cm x 27,5 cm
pag. 304



La collaborazione fra esperti di fitness e un'ap-prezzatissima illustratrice anatomica ha dato vita a questa collana unica nel suo genere. I disegni realizzati a mano, dal tratto unico e inconfondibile, uniti a utilissimi approfondimenti, istruzioni, informazioni e curiosità rendono ogni libro una piccola "opera d'arte" di facile e piacevole consultazione, adatta a tutti i professionisti e gli amanti del fitness. Opere ricche, complete e accurate, indispensabili per lo studio degli esercizi e il miglioramento della loro pratica.

Óscar Morán Esquerdo

ENCICLOPEDIA dello **STRETCHING**

TAVOLE ANATOMICHE, BIOMECCANICA E CORRETTA ESECUZIONE

€ 26,00
21,5 cm x 27,5 cm
pag. 240



Óscar Morán Esquerdo

ENCICLOPEDIA degli **ESERCIZI di MUSCOLAZIONE**

TAVOLE ANATOMICHE, BIOMECCANICA E CORRETTA ESECUZIONE

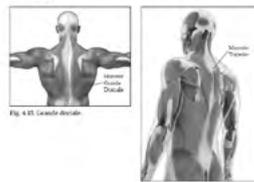
€ 30,00
21,5 cm x 27,50 cm
pag. 336



La collana professionale dedicata a esperti e appassionati, frutto del lavoro di ricerca e approfondimento dei più noti professionisti del settore. Questa collana, vera colonna portante di EliKa Editrice, è in continua evoluzione e si arricchisce costantemente sia di nuovi titoli sia di nuove e aggiornate edizioni di quelli storici e di maggior successo. Vincitori di importanti premi letterari, alcuni di questi testi sono stati adottati da prestigiose università italiane e rappresentano degli insostituibili punti di riferimento per chi desidera approfondire le tematiche della preparazione fisica e dell'alimentazione.

43 ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI DEL DORSO

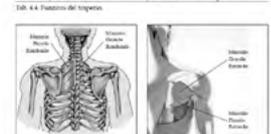
L'allenamento del tratto dorsale prevede principalmente la sollecitazione dei seguenti gruppi muscolari: grande dorsale (fig. 4.15, tab. 4.7), trapezio (fig. 4.16, tab. 4.4), romboidi (fig. 4.17, tab. 4.3), grande e piccolo erettoide (fig. 4.18, tab. 4.4), sottospinato (fig. 4.19, tab. 4.7) e romboidi (fig. 4.20, tab. 4.3).



Muscolo	Origine	Inserimento	Funzione
Grande dorsale	La parte vertebrale prende origine dal processo spinoso della vertebra toracica, dalla 7 ^a alla 12 ^a . Si unisce alla fascia toraco-dorsale e dal centro posteriore della fascia ilio-lombare, la parte superiore dell'angolo inferiore della scapola.	Attaccandosi al labbro mediale del labbro inferiore del braccio.	

Tab. 4.3 Funzione del grande dorsale

Muscolo	Origine	Inserimento	Funzione
Trapezio	È formato da tre parti: una cervicale, che origina dalla base delle vertebre cervicali (dalla 7 ^a vertebra cervicale); una toracica, che origina dal processo spinoso e dai legamenti interspinali delle vertebre cervicale e toracica; una parte scapolare, che origina dal processo spinoso della 2 ^a vertebra toracica e dalla parte inferiore della scapola.	La parte cervicale si inserisce sul labbro laterale della cavità gleno-omeroide della spalla. La parte toracica si inserisce al centro del processo spinoso della 2 ^a vertebra toracica. La parte scapolare si inserisce al centro del processo spinoso della 2 ^a vertebra toracica e alla parte inferiore della scapola.	È uno dei principali muscoli del tronco. È un muscolo della spalla. È uno dei muscoli principali della scapola. È uno dei muscoli principali della mano. È uno dei muscoli principali della mano.



Muscolo	Origine	Inserimento	Funzione
Parallelo inferiore cervicale	Processo spinoso della 7 ^a e 8 ^a vertebra cervicale.	Margine mediale della scapola.	Fa aderire attivamente la scapola al torace (adduzione).
Grande	Processo spinoso della 7 ^a e 8 ^a vertebra cervicale.	Margine mediale della scapola.	Fa aderire attivamente la scapola al torace (adduzione).

Tab. 4.5 Funzione del parallelo e del grande dorsale



€ 21,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 288



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 528



€ 26,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 528



€ 36,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 672





€ 34,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 608



€ 14,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 144



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 480



€ 26,00
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 416



€ 18,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 272



€ 19,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 296



Il meglio del panorama editoriale nazionale e internazionale è stato raccolto in un'unica collana, che fornisce ad atleti e sportivi dei pratici strumenti, chiari e aggiornati, per migliorare le performance e adottare uno stile di vita sano e vincente. Fiore all'occhiello della collana è il nuovissimo libro *Nuoto. Teoria e pratica dell'allenamento*, nato dalla penna di uno storico e apprezzatissimo autore di EliKa Editrice. Immancabili sono i due manuali *Tutor*, nati dalla passione e dalla professionalità di alcuni fra i massimi esperti al mondo di pilates e yoga, dedicati ad amanti e professionisti di queste affascinanti discipline.



€ 26,00
19,4 cm x 26 cm
pag. 256



€ 26,00
19,4 cm x 26 cm
pag. 256



Hip rolls ampi

Questi hip rolls creano un intenso allungamento diagonale di costole, anche e cosce. Sono adatti a chiunque, ma, se avete problemi alla regione lombare, procedete lentamente e fermatevi se avvertite delle fitte.

Assicuratevi che i movimenti delle ginocchia partano dagli addominali, in modo che la schiena sia supportata. Mantene la vita sempre allungata, con il petto e la schiena aperti e le costole ben appoggiate a terra. Se siete flessibili, riuscite ad abbassare le ginocchia sul pavimento su ciascun lato senza sollevare la spalla opposta.

Obiettivi

- Stabilizzatori del bacino: trasverso dell'addome; obliqui interni; obliqui esterni.
- Estensori della schiena: grande dorsale; trapezio.
- Adduzione della gamba: adduttori.



1. Distendetevi in posizione semi-supina con le ginocchia piegate e divaricate all'incirca alla larghezza delle spalle. Posizionate le mani dietro la testa. Attivate gli addominali e stabilizzate il bacino. Inspirare.



2. Mentre espirate, abbassate il ginocchio destro verso terra, ruotando la testa a sinistra. Allungate il ginocchio sinistro in diagonale verso il piede destro, lasciando che l'anca sinistra si sollevi da terra. Sentite l'allungamento di quadricipiti, anche e obliqui. Lasciate lo spalle e la parte superiore del corpo ben appoggiate a terra. Mantenete l'allungamento e ispirate. Espirate e usate gli addominali per ruotare lo ginocchio prima verso il centro o poi a sinistra, girando la testa a destra. Ripetete 10 volte.

Hip rolls a gambe sollevate

Si tratta di un esercizio avanzato che richiede un buon controllo addominale. Rafforzerà e stabilizzerà la regione pelvico-lombare e sosterrà la rotazione della colonna.

Il punto chiave di questo esercizio è che il bacino e le gambe si muovono lateralmente insieme, le gambe sono unite e la loro parte inferiore, così come i talloni, si trova leggermente più in basso delle ginocchia, in modo da rilassare i flessori dell'anca. Potrebbe aiutare avere un cuscino tra le cosce. Pensate di allontanare le dita delle mani dal centro: immaginate di incollare le spalle a terra in modo da avere un punto fisso da cui allontanarvi. Fermatevi immediatamente se avvertite del dolore nella regione lombare e provate di nuovo questo esercizio solo quando gli addominali saranno più forti.

Si tratta di un esercizio avanzato che richiede un buon controllo addominale. Rafforzerà e stabilizzerà la regione pelvico-lombare e sosterrà la rotazione della colonna.



1. Distendetevi supini con un piccolo blocco sotto la testa. Sollevare le ginocchia flesse sopra le anche in modo che le cosce siano ad angolo retto con il pavimento. I piedi e le ginocchia devono essere uniti e le braccia allungate ai lati sul pavimento all'altezza delle spalle, con le mani rivolte verso il basso. Attivate gli addominali e stabilizzate il bacino. Inspirare.

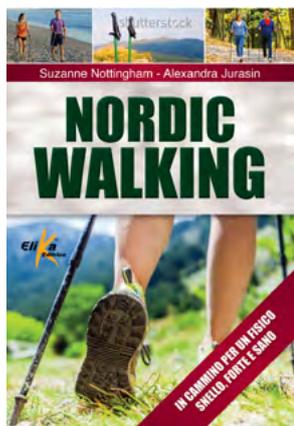
2. Mentre espirate, abbassate lentamente le ginocchia verso sinistra, il più lontano possibile senza che la scapola destra perda contatto con il pavimento. Mantenete le ginocchia unite. Girate la testa a destra. Mantenete l'allungamento e ispirate.



3. Espirate e usate gli addominali per sollevare le ginocchia e riportarle di nuovo al centro. Continuate il movimento delle ginocchia abbassandole verso destra, ruotando la testa a sinistra. Ripetete 10 volte.

Obiettivi

- Stabilizzatori del bacino: trasverso dell'addome; obliqui interni; obliqui esterni.
- Estensori della schiena: grande dorsale; trapezio.
- Adduzione della gamba: adduttori.



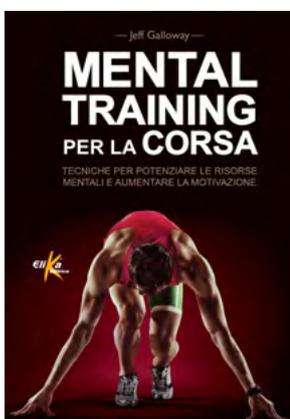
€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 256



€ 18,00
17 cm x 24 cm
pag. 304



€ 18,00
17 cm x 24 cm
pag. 288



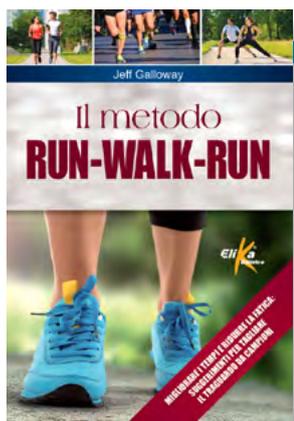
€ 18,00
17 cm x 24 cm
pag. 160



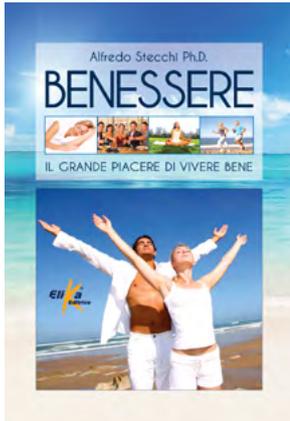
€ 18,50
17 cm x 24 cm
pag. 144



€ 18,00
17 cm x 24 cm
pag. 240



€ 16,50
17 cm x 24 cm
pag. 176



€ 28,00
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 304
(GMSPRO)



Una collana di manuali pratici, diretti e di facile consultazione, che attraverso istruzioni chiare, immediate e corredate di illustrazioni a colori, accompagneranno tutti gli appassionati alla scoperta del mondo dello sport e del fitness, dando un tocco di colore all'allenamento.



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-951-97-7-7



9 788895 197777



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-95-1-977-5-3



9 788895 197753



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 160

ISBN-13: 978-8895197623



9 788895 197623



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 160

ISBN-13: 978-8895197630



9 788895 197630



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-95-1-9788-3



9 788895 197883



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-951-97-90-6



9 788895 197906



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-951-97-94-4



9 788895 197944



€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN 978-88-95-1-9780-7



9 788895 197807



€ 9,50
15 cm x 21 cm
pag. 128

ISBN: 88-951-97-36-0



9 788895 197388

1. LA COLONNA VERTEBRALE

Anatomia e biomeccanica funzionale della colonna vertebrale

Affezioni del rachide

Il nucleo poliposo è parte dell'anello fibroso e possiede spicole, con i coniaggioni e i fibroblasti circolari. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina.

Disco intervertebrale

In ogni disco intervertebrale sono presenti le fibre di colla e di elastina. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina.

Disco intervertebrale

Il disco intervertebrale è formato da un anello fibroso e da un nucleo poliposo. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina. Il nucleo poliposo è il centro di attrazione per le fibre di colla e di elastina.

2. ESERCIZI PER LUMBARIA E POSIZIONE NEUTRA DEL BACINO

Decompressione

Esercizio 1

1. Posizione di partenza: sdraiata sul dorso, ginocchia flesse a 90°, mani appoggiate sui talloni.

2. Movimento: sollevare il bacino fino a formare una linea retta con le spalle, le ginocchia e i talloni.

3. Posizione finale: il bacino è sollevato e la colonna vertebrale è decompressa.

Esercizio 2

1. Posizione di partenza: sdraiata sul dorso, ginocchia flesse a 90°, mani appoggiate sui talloni.

2. Movimento: sollevare il bacino fino a formare una linea retta con le spalle, le ginocchia e i talloni.

3. Posizione finale: il bacino è sollevato e la colonna vertebrale è decompressa.

Mal di schiena

Prevenzione e soluzione

workout mirato a TONO e STRESS

Book Review

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-93-3



9 788895 197913

Golf

John Bradley
Alexander Kölbling

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-92-2



9 788895 197692

Nuoto

Michael Hahn

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-64-7



9 788895 197647

Tennis

Peter Scholl

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 144

ISBN: 978-88-95197-65-4



9 788895 197654

Carving

Jürgen Kemmer

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-66-1



9 788895 197661

PILATES PER TUTTI

Carle di cuore il corpo

Carla Allen

€ 14,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 224

ISBN: 978-88-95197-73-9



9 788895 197739

Potenziamento muscolare

Wolfgang Mießner

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-70-8



9 788895 197708

Basket

Hannes Neumann

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
pag. 128

ISBN: 978-88-95197-68-5



9 788895 197685

Esercizi per il relax

Pratiche quotidiane per una vita libera dallo stress

Giuseppina Dragani

€ 9,50
15 cm x 21 cm
pag. 128

ISBN: 88-95197-39-9



9 788895 197395

Direttamente dagli USA, una collana di veri *best seller* internazionali per gettare uno "sguardo sotto pelle". Ogni manuale offre un'ampia selezione di esercizi mirati, arricchita di tavole anatomiche, istruzioni passo a passo, consigli pratici e schede di allenamento per i vari livelli. Dei veri *must* per la biblioteca di ogni sportivo!

SPALLE

ALZATE CON BUSTO A 90°

Posizione Iniziale: Piegare leggermente le ginocchia e inclinare il busto in avanti, in modo che la colonna vertebrale sia a un angolo maggiore di 90° rispetto ai fianchi, quasi parallela al suolo. Tenere il braccio destro e il mano leggermente sollevato. Le spalle dovrebbero essere basse, impugnare i manubri tenendoli davanti al torace vicini al pavimento, piegando di meno i gomiti.

PER STABILIZZARE

- Tenete fermo il busto
- Tenete le spalle basse e il collo allungato, con la testa in alto
- Ritrovate e azzate gli addominali
- Contrattate il gluteo e i muscoli posteriori della coscia, applicando i muscoli dorsali

DA FARE

- La colonna vertebrale deve rimanere in un'unica posizione
- Le mani devono muoversi non solo indietro ma verso l'esterno rispetto al busto, con un movimento lento e controllato
- Una piccola pausa nel punto di massima apertura

DA EVITARE

- Qualsiasi movimento del rachide, dei fianchi, del ginocchio o della testa
- Sciogliere la spalla verso le macchine o estendere le braccia in avanti, verso il terreno, nella fase bassa del movimento
- Cambiare la posizione basale e spinta delle scapole quando le braccia scendono verso terra

Azione: Le braccia devono rimanere a 90° dal busto, con i gomiti estesi. Portate le mani appena sopra le linee orizzontali, controllando e abbassando le scapole.

Sequenza del movimento: I manubri descrivono un'orbita unilaterale in verticale.

120

ALZATE CON BUSTO A 90° • SPALLE

IDEALE PER

- deltoidi
- trapezi
- piccolo rotondo
- trapezio
- tricipite brachiale

VARIANTI

Stessa difficoltà: Ruotate i polsi verso gli interni in basso, i pollici guardano le mani verso l'alto.

Stessa difficoltà: Ruotate i polsi nel senso opposto agli interni verso l'alto, i pollici guardano le mani verso l'alto.

LEGENDA

Le grassetto sono indicati i muscoli attivi

Il grigio sono indicati i muscoli "attivi"

* indica i muscoli passivi

121

ANATOMIA del MASSAGGIO

Guida completa

Abby Ellsworth
Peggy Altman

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

978-88-9519-749-4
9 788895 197494

ANATOMIA del PILATES

Il metodo di allenamento che ha rivoluzionato il mondo del fitness

Abby Ellsworth

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

978-88-9519-751-7
9 788895 197517

ANATOMIA della CORSA

Guida per un allenamento efficace

Philip Striano

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

ISBN 978-88-95197-87-6
9 788895 197876

ANATOMIA della CRESCITA MUSCOLARE

Guida all'allenamento funzionale per aumentare la massa muscolare

Craig Ramsay

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

ISBN 978-88-95197-17-8
9 788895 197678

ANATOMIA della FORZA E DEL CONDIZIONAMENTO

COME AUMENTARE il tono e il vigore della muscolatura

Holly Lance Liebman

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

ISBN 978-88-95574-087
9 788898 574087

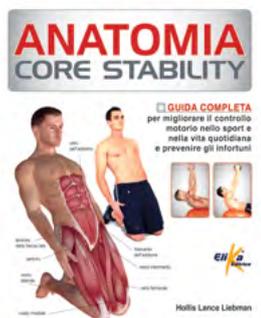
ANATOMIA dell'ALLENAMENTO ai FEMMINILE

ESERCIZI E PROGRAMMI specifici per le donne

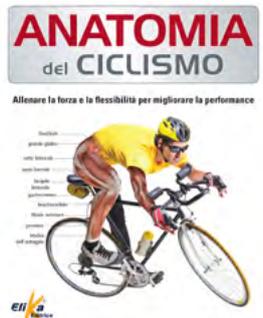
Lisa Parcell

€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160

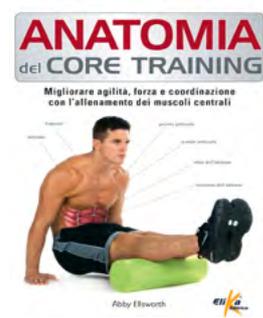
ISBN 978-88-96574-063
9 788898 574063



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



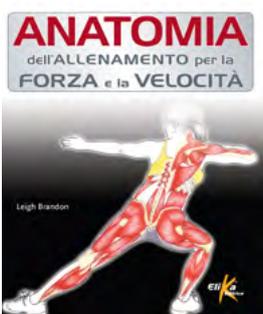
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



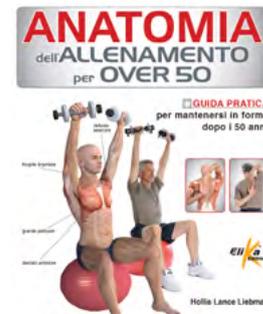
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



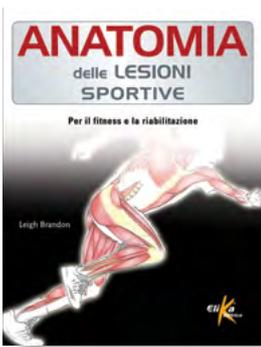
€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



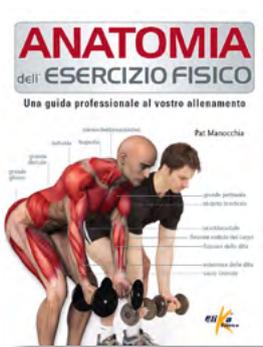
€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 144



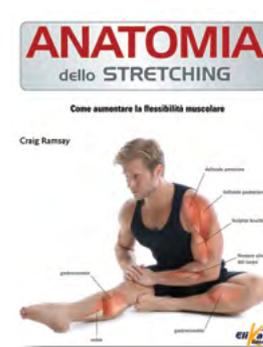
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



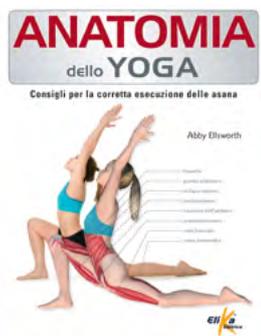
€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 144



€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 192



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
pag. 160



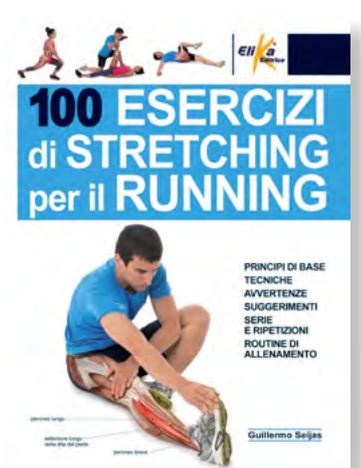
La nuovissima serie ideata e realizzata in Spagna, già tradotta e venduta in tutto il mondo. Ogni libro si compone di un'interessante parte teorica, un'ampia selezione di esercizi, indicazioni sulle serie e ripetizioni da effettuare, tecniche di esecuzione e suggerimenti pratici, il tutto arricchito di illustrazioni anatomiche professionali modellate su atleti reali. Questi manuali rappresentano dei preziosi strumenti che accompagneranno l'atleta nel proprio percorso sportivo: sarà proprio come avere un personal trainer al proprio fianco!



€ 22,00
21 cm x 27,5 cm
pag. 128



€ 26,00
21 cm x 27,5 cm
pag. 168



€ 24,00
21 cm x 27,5 cm
pag. 152



www.elika.it

ELIKA S.r.l.

Via Fossalta, 3895 - 47522 Cesena (FC)

Tel: 0547 313329 - Fax: 0547 317602 - info@elika.it



Follow us