

611.7
N45

G. NELSON JOUKO KOKKONEN

ANATOMIA STRETCHINGULUI

ediția a II - a

*Ghidul vostru ilustrat
pentru creșterea
flexibilității și
a forței musculare*

PESTE 250000
DE EXEMPLARE
VÂNDUTE



C11.7
W45

ARNOLD G. NELSON JOUKO KOKKONEN

ANATOMIA STRETCHINGULUI

ediția a II-a

*Ghidul vostru ilustrat
pentru creșterea
flexibilității și
a forței musculare*

760240

Universitatea de Științe de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»
Biblioteca Științifică Medicală

SL3

Traducere din engleză de
Roxana Bîrsanu

Lifestyle
PUBLISHING

CUPRINS

Introducere vii

| | | | |
|-----------|----------|--|------------|
| CAPITOLUL | 1 | CEAFĂ | 1 |
| CAPITOLUL | 2 | UMERI, SPATE ȘI PIEPT | 13 |
| CAPITOLUL | 3 | BRAȚE, ÎNCHEIETURI ȘI MÂINI ... | 39 |
| CAPITOLUL | 4 | PARTEA INFERIOARĂ A TRUNCHIULUI | 73 |
| CAPITOLUL | 5 | ȘOLDURI | 91 |
| CAPITOLUL | 6 | GENUNCHI ȘI COAPSE | 113 |
| CAPITOLUL | 7 | PICIOARE ȘI GAMBE | 135 |
| CAPITOLUL | 8 | ÎNTINDERI DINAMICE | 157 |
| CAPITOLUL | 9 | PERSONALIZAREA PROGRAMULUI DE ÎNTINDERI | 179 |

Indexul întinderilor 205

Despre autori 209