

EliKa[®]
Editrice

www.elika.it

CATALOGO 2019





Pagina dopo pagina verso il tuo obiettivo

Dal 1996 Elika Editrice pubblica manuali specializzati sullo sport, fitness, alimentazione e benessere, grazie alla collaborazione con i più apprezzati esperti e professionisti del mondo sportivo italiano e una consolidata partnership con le principali case editrici internazionali specializzate in pubblicazioni sportive. Sempre alla ricerca delle novità, Elika Editrice si rivolge agli appassionati e a chiunque voglia ottimizzare la performance sportiva e il benessere psicofisico attraverso un'adeguata conoscenza teorico-pratica. Con un ampio catalogo, sette collane e vari riconoscimenti letterari, Elika Editrice si è guadagnata negli anni la fiducia dei lettori italiani diventando la principale casa editrice del settore.



Crescere insieme

Dall'esperienza dei professionisti del settore nasce eduka®, un nuovo marchio editoriale dedicato a libri dal contenuto pedagogico ed educativo. Partendo dalla gravidanza e dai primissimi anni di vita, fino ad arrivare all'infanzia e all'adolescenza, con uno sguardo rivolto alle nuove tendenze, i libri eduka® si rivolgono a genitori ed educatori per accompagnare bambini e ragazzi nel loro percorso di crescita quotidiana.

I NOSTRI BEST SELLER





€ 24,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 256



€ 24,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 264



Calcolo mentale

I PROBLEMI DI TUTTI I GIORNI POSSONO ESSERE SEMPLIFICATI PER ESSERE SVOLTI FACILMENTE SENZA L'AUTO DELLA CALCOLATRICE.

VEDI ANCHE
 ◀ 18-21 Moltiplicazione
 ▶ 22-25 Divisione
 Usare una calcolatrice 72-73

MOLTIPLICAZIONE

La moltiplicazione per alcuni numeri può essere facile. Per esempio, se volete moltiplicare per 10, aggiungete uno 0 o spostate la virgola di una posizione a destra nel caso di numeri decimali. Se volete moltiplicare per 20, moltiplicate sempre per 10 e poi raddoppiate il risultato.

▷ Moltiplicare per 10
Lo scorso anno un club sportivo ha assunto 2 persone, ma quest'anno ha bisogno di assumere 10 volte tanto. Quante persone assumerà quest'anno?

2 → $2 \times 10 = 20$

numero di persone assunte lo scorso anno

20 nuovi membri dello staff

2 membri dello staff assunti lo scorso anno

◀ **Trovare la risposta**
Per moltiplicare 2 per 10, aggiungete uno 0 al 2. Moltiplicando 2 persone per 10, il risultato sarà 20.

▷ Moltiplicare per 20
Un negozio vende magliette al prezzo di € 1,20 ciascuna. Quale sarà il prezzo per 20 magliette?

1,20 → $1,20 \times 10 = 12,00$ → $12,00 \times 2 = 24,00$

prezzo di una maglietta in €

prima moltiplicare per 10 poi spostate la virgola di una posizione verso destra

20 magliette in saldo

prezzo di 10 magliette in €

12 × 2

◀ **Trovare il risultato**
Prima moltiplicate il prezzo per 10, spostando la virgola di una posizione verso destra e poi raddoppiate il risultato per avere il prezzo finale di € 24.

▷ Moltiplicare per 25
Un atleta corre 16 km al giorno. Se l'atleta percorre la stessa distanza ogni giorno per 25 giorni, quanti km percorrerà in totale?

16 → $16 \times 100 = 1.600$ → $1.600 \div 4 = 400$

16 km percorsi in un giorno

un atleta corre tutti i giorni per 25 giorni

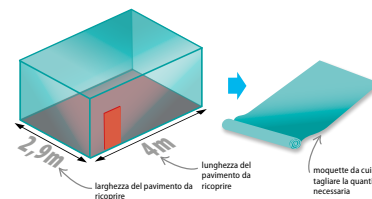
1.600 km percorsi in 100 giorni

1.600 ÷ 4

◀ **Trovare il risultato**
Per prima cosa, moltiplicate i 16 km in un giorno per 100, per avere 1.600 km in 100 giorni, poi dividete per 4 per avere il risultato per i 25 giorni.

La moltiplicazione con i decimali

I numeri decimali sembrano complicare il problema ma possono essere ignorati nel corso della risoluzione. In questo caso dobbiamo calcolare quanta moquette serve per ricoprire il pavimento.



è più comodo lavorare con il 30 piuttosto che con il 29

$2,9 \times 4 \rightarrow 29 \times 4$

larghezza del pavimento

lunghezza

lunghezza

30 × 4

1 × 4

risultato di 30 × 4

risultato di 1 × 4

risultato di 29 × 4

risultato di 120 - 4

116

116 → 11,6

la virgola è stata spostata di una posizione a sinistra ottenendo 11,6

Per prima cosa rimosse la virgola da 2,9 per avere 29 × 4.

Poi calcolate 30 × 4 invece di 29 × 4, perché il calcolo risulta più semplice. Scrivete sotto 1 × 4, che è la differenza tra 29 × 4 e 30 × 4.

Sottraete 4 (prodotto di 1 × 4) da 120 (prodotto di 30 × 4) per ottenere il risultato 116 (prodotto di 29 × 4).

Spostate la virgola di una posizione verso sinistra, visto che era stata spostata di una posizione a destra.

Qualche truccetto

Le tabelle di alcuni numeri contengono dei modelli di moltiplicazione. Qui di seguito sveliamo due truccetti per ricordare meglio le tabelle del 9 e dell'11.

moltiplicatori dall'1 al 10

TABELLINA DEL 9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	18	27	36	45	54	63	72	81	90

1 + 8 = 9 7 + 2 = 9 multipli di 9

moltiplicatori dall'1 al 9

TABELLINA DELL'11								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	22	33	44	55	66	77	88	99

11 × 3 = 33 o 3 scritto due volte 11 × 7 = 77 o 7 scritto due volte multipli di 11

△ **Basta sommare le due cifre**
Le due cifre dei primi 10 multipli del 9, se sommate insieme, danno come risultato 9. La prima cifra del multiplo (per esempio l'11 nel 18) è sempre minore di 1 rispetto al moltiplicatore (2).

△ **Basta scrivere due volte la stessa cifra**
Se dovete moltiplicare per 11, basta scrivere due volte il moltiplicatore. Per esempio, 4 × 11 è due volte 4, ovvero 44. Funziona così fino a 9 × 11 = 99, ovvero 9 scritto due volte.



NOVITÀ



La GRAVIDANZA

Una guida che vi accompagnerà dal concepimento ai primi giorni di vita del vostro bambino

- Il concepimento e la salute in gravidanza
- Il primo trimestre
- Il secondo trimestre
- Il terzo trimestre
- Il travaglio e il parto
- I primi giorni dopo il parto



eduka

€ 28,00
18,5 cm x 23,5 cm
Pag. 288



NOVITÀ

€ 28,00
18,5 cm x 23,5 cm
Pag. 288

ISBN 978 8898574599



IL TUO BAMBINO da 0 a 3 anni

Una guida che vi accompagnerà durante i primi 3 anni di vita del vostro bambino

- I primi giorni
- Il primo anno
- Il secondo anno
- Il terzo anno



eduka



Colonna portante della casa editrice, questa collana raccoglie manuali scientifici dedicati a esperti e studiosi. In continuo aggiornamento, alcuni titoli sono stati adottati come libri di testo da varie università italiane e rappresentano degli insostituibili punti di riferimento per chi desidera approfondire le tematiche della preparazione fisica sportiva e dell'alimentazione.

4.2 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. 4.3), trapezio (fig. 4.16, tab. 4.4), romboidei (fig. 4.17, tab. 4.5) grande e piccolo rotondo (fig. 4.18, tab. 4.6), sottospinato (fig. 4.19, tab. 4.7) e sottoscapolare (fig. 4.20, tab. 4.8).

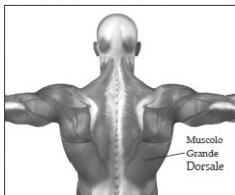


Fig. 4.15. Grande dorsale.

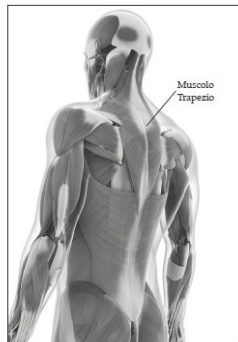


Fig. 4.16. Trapezio.

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Grande dorsale	La parte vertebrale prende origine dai processi spinosi delle vertebre toraciche, dalla 7ª alla 12ª; la parte iliaca dalla fascia toraco-lombare e dal terzo posteriore della cresta iliaca; la parte scapolare dall'angolo inferiore della scapola.	Anteriormente dal lato mediale del solco bicipitale dell'omero.	Adduttore all'indietro. Retropositore e intrarotatore del braccio.

Tab. 4.3. Funzioni del grande dorsale

100

Metodologia della preparazione fisica

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Trapezio	È formato da tre parti: una discendente, che origina dalla linea nucale superiore, dalla protuberanza occipitale esterna e dal legamento nucale; la parte traversa, che origina dai processi spinosi e dai legamenti sovraspinosi delle vertebre che vanno dalla 7ª cervicale alla 3ª toracica; la parte ascendente, che origina dai processi spinosi dalla 2ª-3ª vertebra fino alla 12ª vertebra toracica.	La parte discendente si inserisce sul terzo laterale della clavicola. La parte traversa si inserisce all'estremità acromiale della clavicola, l'acromion e parte della spina scapolare. La parte ascendente si inserisce al triangolo della spina e alla parte vicina della spina scapolare.	I fasci superiori innalzano il moncone della spalla. I fasci trasversi adducono le scapole. I fasci inferiori abbassano il moncone della spalla e adducono le scapole.

Tab. 4.4. Funzioni del trapezio.

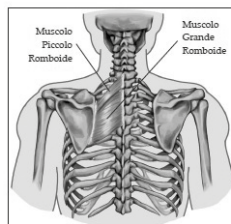


Fig. 4.17. Piccolo e grande romboide.

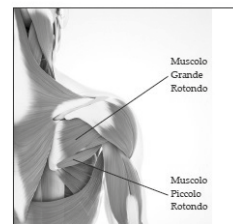


Fig. 4.18. Grande e piccolo rotondo.

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Piccolo romboide	Processi spinosi della 6ª e 7ª vertebra cervicale.	Margine mediale della scapola.	Fa aderire strettamente la scapola al torace (adduzione).

Muscolo	Origine	Inserzione	Funzione
Grande romboide	Posto caudalmente rispetto al precedente, origina dai processi spinosi dalla 1ª alla 4ª vertebra toracica.	Margine mediale della scapola inferiormente al piccolo romboide.	Fa aderire strettamente la scapola al torace (adduzione).

Tab. 4.5. Funzioni del piccolo e del grande romboide.

Chinesiologia dell'allenamento con sovraccarichi

101

NOVITÀ



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 512

ISBN 978-8898574520



9 788898 574520

NOVITÀ



€ 26,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 448

ISBN-13: 978-8898574537



9 788898 574537



€ 24,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 416

ISBN 978-8898574490



9 788898 574490

GRANDI MANUALI DELLO SPORT (GMSPRO)



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 496



€ 36,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 688



€ 21,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 304



€ 34,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 608



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 528



€ 24,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 240



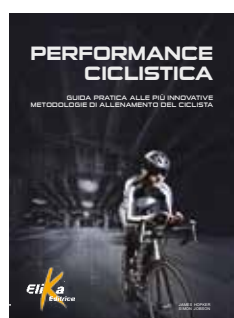
€ 14,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 144



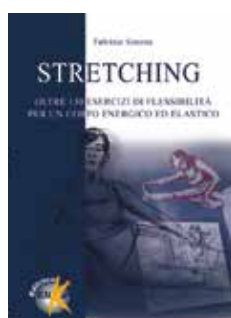
€ 21,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 288



€ 26,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 528



€ 26,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 416



€ 18,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 272



€ 28,00
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 480



Collana dedicata all'esercizio fisico, lo sport e l'alimentazione, il cui fiore all'occhiello sono le quattro enciclopedie impreziosite da illustrazioni anatomiche realizzate a mano. Complete, accurate e di piacevole consultazione, sono pensate per lo studio degli esercizi e il miglioramento della loro pratica.



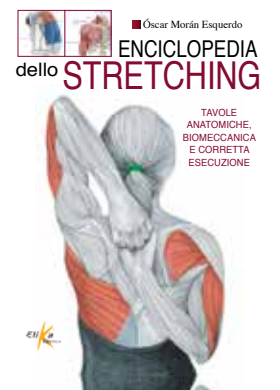
€ 28,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 304



€ 30,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 336



€ 26,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 272



€ 26,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 240



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 superiore.
- Non cedere perché alcuna spinta durante l'involontario, ma avere la sensazione che rotolati in questa postura, via inerzia.
- Il segreto è l'arrotolamento della colonna, che deve disegnare una curva perfetta, non disegnata (questo sarebbe un errore).
- Tenere gli occhi aperti, perché in seguito agli squilibri strutturali e muscolari si tende a perdere la verticalità su cui si rotola, quindi non il controllo lo sguardo su un punto fisso, soprattutto in questo caso, dove la testa è così instabile.
- **Avvertenze:** Inipie per questo dondolo affidarsi ed evitare quando torniamo.

Come si fa?

1. In posizione sdraiata, afferrare le ginocchia all'altezza delle caviglie, con le ginocchia divaricate. Il movimento avviene allungando e, allo stesso tempo, leggermente flessa, rotolando indietro e in avanti.

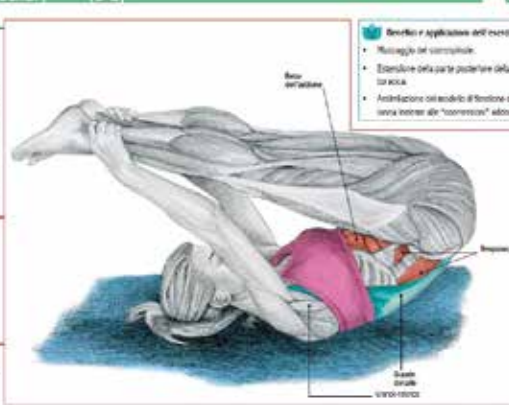
Adattamenti

In questa zona l'inclinamento consente nellettore le ginocchia. Non farlo come nell'immagine. Rotolare come una palla, ma distaccando per ottenere il terzo effetto della marcia di allungamento posteriore.

! Muscoli coinvolti: Muscoli divaricati: di inclinazione all'indietro di estensione della anca, insieme alla parte della contrazione eromessa (travolge la parte per il miglioramento). Muscoli stabilizzatori: il collo del collo, il tronco dell'addome, il grande dorsale, il grande retto, gli addominali obliqui e le fibre esterne del tronco permettono la stabilizzazione superiore e posteriore e la flessione della colonna. **Attrezzi:** Il muco di allungamento del collo mantengono la testa eretta e le fibre laterali del grande pettorale aiutano a stabilizzare il tronco. **Prendete allungamento:** sottoposto, anche da glutei e addominali.

Prezzi: **Il Costo** **Prendete il costo di prova dell'addome**

Se un tale in ginocchio flessa i piedi, la parte di rotazione è il piede che si afferra. Questo avviene e causa un allungamento nei piedi in seguito alla distensione delle caviglie.



Definizione e applicazioni dell'esercizio

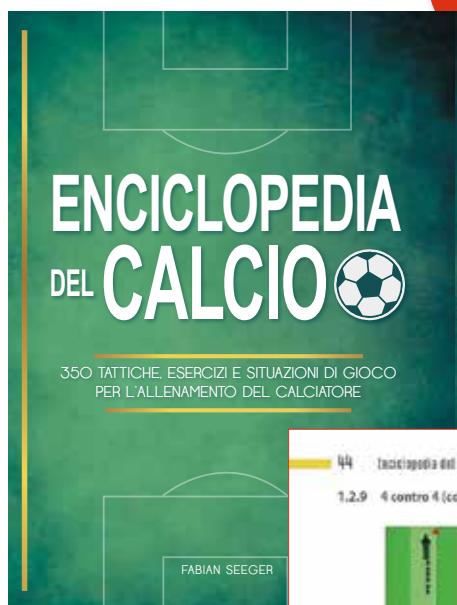
- Migliore del controllo.
- Estensione della parte posteriore della gamba.
- Andamento del modo di flessione della colonna (senza "connessioni" addominali).

Note: Non è un esercizio difficile ma, a seconda dell'elasticità della colonna, alcune persone non riescono a eseguirlo con facilità. Quando non sono per uno controllo o sentire per un altro controllo di più, e poi anche in termini di preparazione, è facile come una palla rotola sui caviglie, sentendo il suo effetto.

Evitare di esercitare: ipoflessione. Quando non si arriva facilmente con le mani alle caviglie o basta il uso stesso muscolare per avere controllo, si denunciano le caviglie e si avverte la parte dorsale, quando una caviglia è scartata può benefici per la schiena.

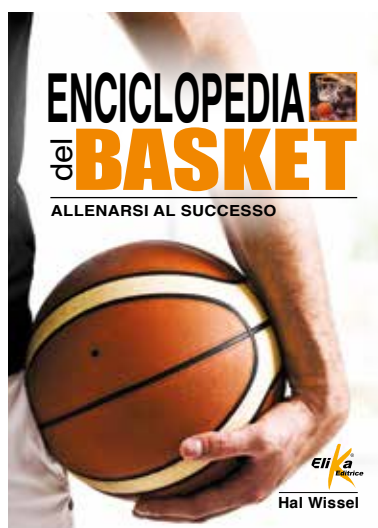
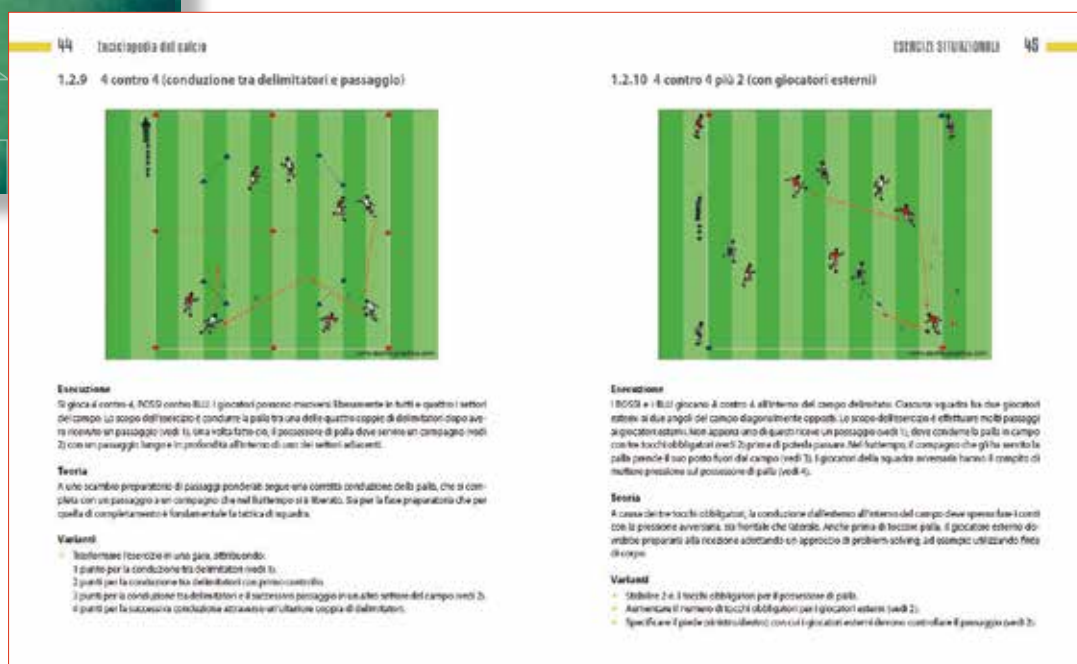
8

NOVITÀ



€ 29,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 368

ISBN 978-88-98574-407



€ 36,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 384

ISBN 978-88-98574-179

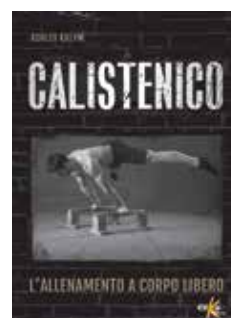


€ 26,00
21,5 cm x 27,5 cm
Pag. 264

ISBN 978-8898574209



Il meglio del panorama editoriale nazionale e internazionale è stato raccolto in un'unica collana, che fornisce ad atleti e sportivi strumenti pratici, chiari e aggiornati, per migliorare le performance e il proprio stile di vita.



€ 28,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 336

ISBN 978-8898574452



NOVITÀ



€ 28,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 224

ISBN 978-8898574438



NOVITÀ



€ 24,00
17 cm x 24 cm
Pag. 416

ISBN 978-8898574445



NOVITÀ



€ 22,00
17 cm x 24 cm
Pag. 320

ISBN 978-8898574551



NOVITÀ

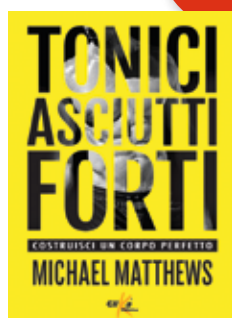


€ 16,00
17 cm x 24 cm
Pag. 128

ISBN 978-8898574568



NOVITÀ

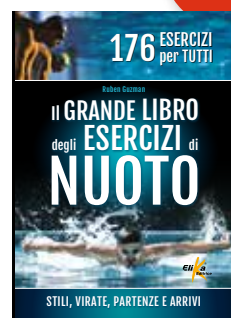


17 cm x 24 cm
PROSSIMA USCITA

ISBN-13: 978-8898574575

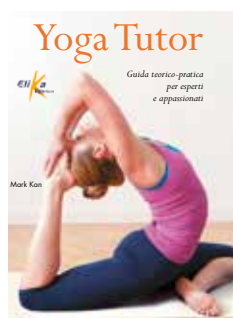


NOVITÀ



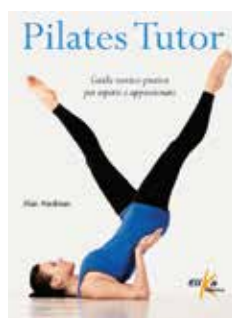
€ 24,00
17 cm x 24 cm
Pag. 368

ISBN 9788898574582



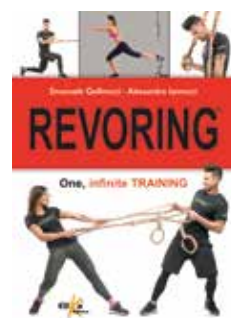
€ 26,00
19,4 cm x 26 cm
Pag. 256

ISBN 978-88-98574-00-1



€ 26,00
19,4 cm x 26 cm
Pag. 256

ISBN 978-88-98574-36-2



€ 14,00
17 cm x 24 cm
Pag. 112

ISBN 978-8898574469





€ 24,00
17 cm x 24 cm
Pag. 224

ISBN 978-8898574247



9 788898 574247

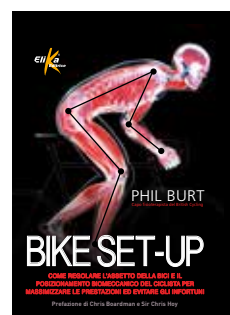


€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 304

ISBN 978-88-98574-016



9 788898 574016



€ 21,00
17 cm x 24 cm
Pag. 192

ISBN 978-8898574292



9 788898 574292

PAUL WATERS
**GUIDA
COMPLETA
ALLA PERDITA
DI PESO**
COME PERDERE PESO CON
L'ALIMENTAZIONE E CON L'ESERCIZIO FISICO



€ 21,00
17 cm x 24 cm
Pag. 214

ISBN 978-8898574230



9 788898 574230



€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 208

ISBN 978-8898574193



9 788898 574193

ANITA BEAN
**INTEGRATORI
PER LO SPORT**
COME, QUANDO E PERCHÉ USARLI



€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 160

ISBN 978-8898574261



9 788898 574261



€ 16,50
17 cm x 24 cm
Pag. 176

ISBN 978-88-98574-100



9 788898 574100

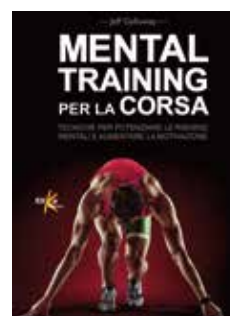


€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 240

ISBN 978-88-98574-032



9 788898 574032

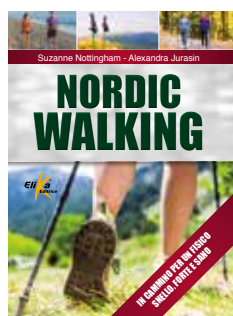


€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 160

ISBN 978-88-98574-146



9 788898 574146



€ 18,00
17 cm x 24 cm
Pag. 256

ISBN 978-88-95197-982



9 788895 197982



€ 18,50
17 cm x 24 cm
Pag. 144

ISBN 978-88-98574-155



9 788898 574155



€ 21,00
17 cm x 24 cm
Pag. 224

ISBN 978-8898574186



9 788898 574186

Una collana 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.



€ 26,00
21 cm x 27,5 cm
Pag. 168



€ 24,00
21 cm x 27,5 cm
Pag. 152



€ 24,00
21 cm x 27,5 cm
Pag. 152



€ 24,00
21 cm x 27,5 cm
Pag. 152



€ 22,00
21 cm x 27,5 cm
Pag. 128



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 192



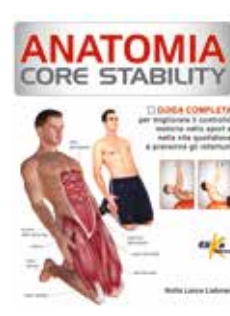
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 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





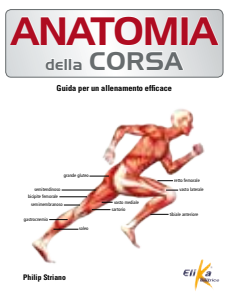
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 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



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



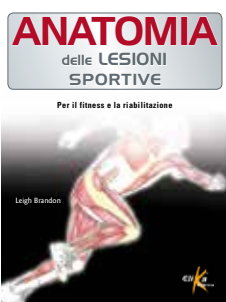
€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



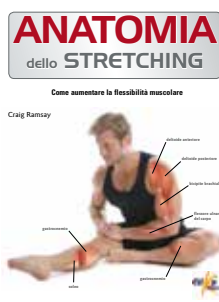
€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 144



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 19,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 144



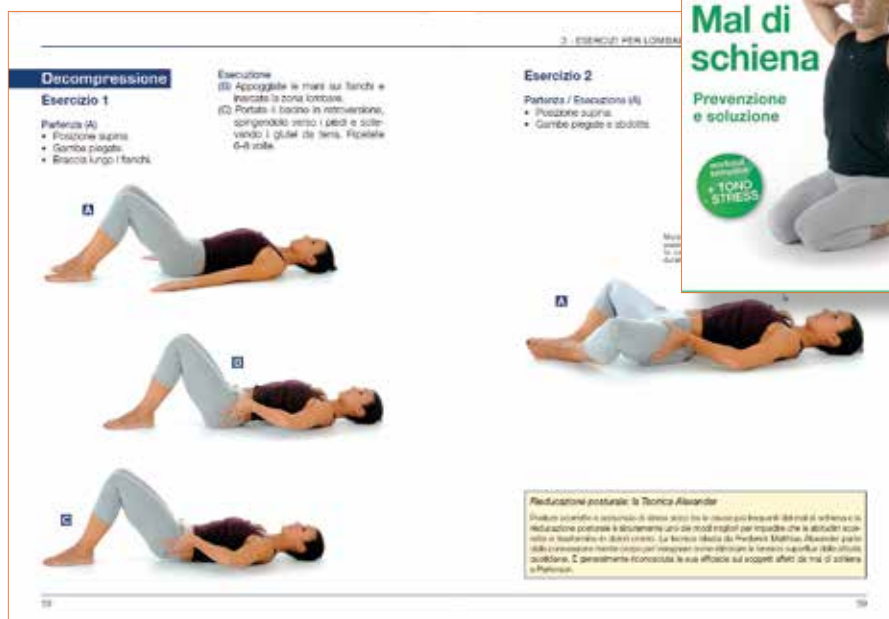
€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



€ 18,50
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 160



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.



Addominali per tutti

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Allenarsi in acqua

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Basket

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Carving

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



G.A.G. per tutti

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Golf

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Integratori per lo sport e il benessere

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Mal di schiena

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Nuoto

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Pilates per tutti

€ 14,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 224



Pilates

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 160



Potenziamento muscolare

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Stretching per tutti

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 128



Tennis

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 144



Yoga

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 160



I classici di Elika Editrice,
per la biblioteca
di ogni sportivo.

Alimentazione e ciclismo

€ 12,50
17 cm x 24 cm
Pag. 144



Allenarsi con il cardiofrequenzimetro

€ 14,50
17 cm x 24 cm
Pag. 176



Allenati e alimentati con i cicli naturali

€ 14,50
15 cm x 21 cm
Pag. 192



Cellulite. Come combatterla con il fitness

€ 14,50
15 cm x 21 cm
Pag. 176



Ciclismo. Teoria e pratica dell'allenamento

€ 12,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 160



Comunicazione e motivazione nel fitness

€ 14,00
15 cm x 21 cm
Pag. 160



Donne in palestra

€ 14,50
15 cm x 21 cm
Pag. 304



Esercizi e tecniche per la crescita muscolare

€ 16,50
16,5 cm x 23,5 cm
Pag. 320



Il calcio. Tecnica, tattica e preparazione atletica

€ 12,40
15 cm x 21 cm
Pag. 144



Il grande libro del volley

€ 14,00
15 cm x 21 cm
Pag. 176



Il massaggio connettivale

€ 13,00
15 cm x 21 cm
Pag. 160



La mountain bike. Tecnica e allenamento

€ 12,50
17 cm x 24 cm
Pag. 136



La pedana vibrante

€ 14,00
15 cm x 21 cm
Pag. 224



Massaggio e benessere

€ 12,00
15 cm x 21 cm
Pag. 160



Pilates per la terza età

€ 12,50
15 cm x 21 cm
Pag. 160



Preparazione atletica

€ 14,50
15 cm x 21 cm
Pag. 246



Tabelle stagionali di allenamento per ciclisti

€ 14,50
15 cm x 21 cm
Pag. 144



Frutto del lavoro e dell'esperienza dei più apprezzati master trainer e professionisti del fitness italiani, questa collana presenta manuali pratico-scientifici rigorosi nei contenuti e curati nella veste grafica. Punte di diamante della serie sono *Allenamento mio-fasciale* e *Allenamento funzionale*, tradotti in varie lingue e di grande successo all'estero.



€ 28,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 320



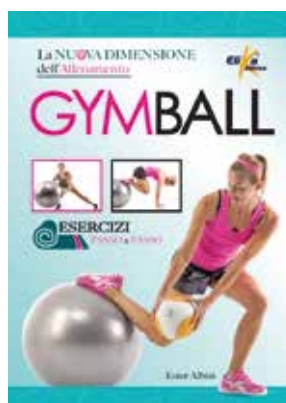
€ 36,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 480



€ 38,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 448



€ 30,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 224



€ 21,00
19,3 cm x 25,4 cm
Pag. 192

