

Stretching anatomie et mouvements : Kokkonen, Jouko, Nelson, Arnold G., Mc Alexander, Jason M.
By Jouko Kokkonen, Arnold G. Nelson

Book Stretching anatomie et mouvements pdf

Ce livre sur le stretching est vraiment bien fait tout y est plusieurs exercices par groupe musculaires avec la description anatomique des muscles principaux étirés et aussi des muscles secondaires avec les photos en couleur plusieurs types de stretching sont expliqués 978-2711418862 Excellent guide pour pratiquer seul(e) le stretching. **Book Stretching anatomie et mouvements littéraires** Les exercices sont très clairement expliqués bien illustrés y compris avec des dessins anatomiques et techniquement irréprochables avec des mises en garde pour des exercices plus sensibles.

Stretching anatomie et mouvements kindle direct 978-2711418862 très bon achat les schémas sont très bien faits; les exercices sont bien expliqués avec en parallèle l'image des muscles que l'on fait travailler ! 978-2711418862 Livre avec de bonnes notions théoriques ainsi que de très bons dessins précis et en couleurs expliquant bien le mouvement. **Stretching anatomie et mouvements** Je le recommande 978-2711418862 Bien reçu bien emballé 978-2711418862

Examiner la loupe chaque tirement de l'intérieur pour augmenter progressivement votre souplesse: tel est l'objectif de cet ouvrage qui se propose aussi de vous aider à améliorer votre mobilité compléter votre pratique sportive récupérer plus facilement maximiser l'efficacité de vos mouvements et enfin comprendre dans le détail la façon dont chaque tirement agit sur votre corps. **Stretching anatomie et mouvements** Des dessins anatomiques très précis en couleur des muscles en action viennent compléter les instructions pas pas et les commentaires expliquant comment un changement de position peut jouer sur la sollicitation de tel ou tel muscle et la difficulté du travail musculaire et comment certaines variantes peuvent rendre un exercice plus efficace et en limiter les risques.

Mmorp Stretching anatomie et mouvements pc Stretching anatomie et mouvements : Kokkonen Jouko Nelson Arnold G. Mc Alexander Jason M.

