


[DOWNLOAD](#)


guide du stretching - approche anatomique illustrée

By Clemenceau, Jean-Pierre- Delavier, Frederic- Gundill, Michael

VIGOT, 2010. Paperback. Condition: NEUF. S'étirer est un geste naturel qui entretient autant la vitalité que le bien-être. Instinctivement, la première chose que nous faisons le matin en nous levant est d'ailleurs de nous étirer ! Au-delà de son utilité au quotidien, et de la volonté de conserver aisance, tonicité et mobilité, le stretching constitue également un bon moyen d'accroître ses performances sportives. La souplesse représente en effet un facteur important de la forme physique. Dans cet ouvrage, vous trouverez : Des explications détaillées et documentées sur les bienfaits du stretching et la meilleure façon de le pratiquer, ainsi que sur les moyens d'apprendre à optimiser sa respiration ; De nombreux pas à pas pour réaliser plus de 130 exercices, accompagnés de photo- graphies en couleurs et de dessins anatomiques explicatifs ; Des conseils clairs et précis pour élaborer vous-même un programme d'entraînement personnalisé, en fonction de votre emploi du temps et de votre niveau, et, pour les sportifs, en fonction du sport que vous pratiquez. Grâce à son approche anatomique illustrée unique, que vous soyez débutant ou confirmé, ce guide vous accompagnera dans votre découverte du stretching et votre progression. - Nombre de page(s) : 144 - Poids : 575g -...



[READ ONLINE](#)
[1.59 MB]

Reviews

Definitely among the best book I have got possibly study. I am quite late in start reading this one, but better then never. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- **Olga Ledner MD**

Complete guide for publication enthusiasts. I have read and i am sure that i will going to study again once again in the future. Your way of life period will be transform once you total looking over this publication.

-- **Shayne O'Conner**