

Livre

Auteur(s) : Gasquet, Bernadette de (1946-...) (Auteur)

Titre(s) : Abdominaux : arrêtez le massacre ! : méthode abdologie de Gasquet / Dr Bernadette de Gasquet.

Editeur(s) : Paris : Marabout, DL 2009 (impr. en Espagne).

Autres : 1 vol. (223 p.) . ill., couv. ill. . 22 cm

Résumé : Présentation de la totalité des muscles abdominaux, leur fonctionnement, leur utilité et propose de ne pas faire seulement travailler, parmi les muscles abdominaux, les seuls grands droits. Les exercices sont adaptés aux cas particuliers, notamment aux femmes enceintes ou ayant accouché, les personnes en convalescence, alitées ou à mobilité réduite.

Sujet(s) : Muscles de l'abdomen ** Soins et hygiène ;Force musculaire ;Dorsalgie ** Prévention ;Gymnastique douce



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613-7-GAS	Prêt normal	Disponible	Langueux
Documentaires	Documentaires	613.7 GAS	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
