

Livre

Auteur(s) : Delavier, Frédéric (Auteur) ;Gundill, Michael (Auteur)

Titre(s) : Abdos : musculation et gainage : plus de 100 exercices et 60 programmes / Frédéric Delavier, Michael Gundill.

Editeur(s) : Paris : Vigot, DL 2012 (85-Luçon : Impr. Pollina).

Autres : 1 vol. (144 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. . 26 cm

Résumé : Outre l'aspect esthétique, il existe des raisons médicales pour prendre soin de la sangle abdominale. Les auteurs proposent un programme en 20 étapes pour travailler, optimiser et parfaire ses abdominaux (définir des objectifs, s'entraîner aux meilleurs moments de la journée...).

Notes : Index. - Titre d'une autre édition : [Des]abdos d'enfer.

Sujet(s) : Muscles de l'abdomen ** Exercices physiques



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.7 DEL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
