



Date : 18/10/2019

Pages : 160

Format cm : 18 x 28

Prix : 25.0

EAN : 9782364031807

## Abdos sans risque

---

Auteur: Blandine Calais-Germain

Éditeur : Désiris

Domaine : Sciences, techniques, médecine

Genres : Médecine

Mots-Clés : Gymnastique - Abdominaux - Sport

---

Pour connaître les précautions à prendre et trouver la meilleure pratique possible en fonction des résultats souhaités.

Il faut savoir que sans contrôle ou mal exécutés, les abdos (ces exercices pour renforcer la ceinture abdominale) peuvent nuire au périnée, à la paroi du ventre et aux disques intervertébraux. Dans la ligne du travail de Blandine Calais-Germain, cet ouvrage propose des exercices d'abdominaux nouveaux, conçus à partir de la structure anatomique du corps et respectant celle-ci. Nouvelle édition avec des QR-codes pour mieux visualiser les postures et exercices !

---