

Mon cahier Gainage

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier Gainage [Texte imprimé]

Auteur(s) : Xavier, Jessica

Autre(s) auteur(s) : Soulimane, Adams

Autre(s) responsabilité(s) : Axuride (Illustrateur)
Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2019

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (95 p.-[2] f. de pl.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15840-7

EAN : 9782263158407

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2019

Autre variante du titre : [Mon cahier gainage.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.71 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95

Résumé ou extrait : LA méthode imbattable pour un ventre ultra plat, une taille fine et une silhouette fit avec le gainage ! Avec 12 cartes power minceur et motivation ! Le principe du gainage ? Renforcer les muscles profonds des abdos pour faire disparaître le petit ventre, resserrer la taille et dessiner les abdos, mais aussi gagner toute la silhouette ! Si la planche est un grand classique, le gainage ne se limite pas à elle et ne travaille pas que la sangle abdominale. Le gainage renforce et affûte tous les muscles du centre du corps (cuisses, bras, ventre et dos). Objectif ventre plat, bras toniques, fesses rebondies et dos plus fort ! 8 semaines de training pour une allure de model ! Au programme : • Une silhouette de bombe : objectif

ventre plat... mais pas que ! Les dérivés de la planche offrent des possibilités illimitées qui travaillent l'ensemble du corps qui devient plus fort, plus ferme et plus fit ! • 8 semaines de training progressif, de plus en plus intense, avec les exercices de base spécial ventre et full body (la planche et ses dérivées : planche latérale, antérieure, postérieure, dynamique...), le travail en instabilité pour travailler plus en profondeur, le travail avec lestés et accessoires pour intensifier. • La food ventre plat et minceur : affiner son ventre passe par une nutrition minceur healthy et gourmande, mais aussi par un bon transit ! Tous les bons gestes pour corriger ses mauvaises habitudes, réduire le sucre et le gras qui adorent se loger sur le ventre, se détoxifier et adopter une nutrition ventre plat. • Les conseils de coach pour performer en séance et bien récupérer.

Sujet - Nom commun : Musculation (exercices physiques)

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263158407ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263158407ori.jpg