

Je renforce mes abdos

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je renforce mes abdos [Texte imprimé] / Floriane Garcia,...

Auteur(s) : Garcia, Floriane

Editeur, producteur : Paris : First éditions, DL 2016
(impr. en France)

Description matérielle : 1 vol. (XI-175 p.) : ill. en coul. ; 17 cm

Collection : Pour les nuls

ISBN : 978-2-7540-8496-3

EAN : 9782754084963

Appartient à la collection : Pour les nuls (Éd. de poche) 1625-0486 2016

Autre variante du titre : [Je renforce mes abdos pour les nuls.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.718 86 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Des abdos bien musclés sont une des clés du bien-être, puisque l'on sait désormais de "tout vient du ventre". Cela permet d'avoir une digestion efficace, d'éviter les lombalgies, de lutter contre la fatigue chronique... En un mot, les abdos, c'est la santé. Floriane Garcia, kinésithérapeute, nous propose un programme pas à pas pour s'assurer des abdos en pleine forme, à faire seul chez soi aussi souvent que nécessaire. Elle propose des exercices simples selon la méthode hypopressive, respectueuse de la physiologie, et utilisée par les kinésithérapeutes pour la rééducation périnéale. Elle propose également des exercices sur mesure selon les besoins de chacun : senior, sujet au mal de dos, etc.

Sujet - Nom commun : Muscles de l'abdomen -- Exercices physiques

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782754084963.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782754084963.jpg