

BFR, l'hypoxie du pauvre

Titre(s): BFR, l'hypoxie du pauvre [[périodique]] / Robert Solsona

Ensemble : Sport et vie 195

Autre(s) auteur(s) : Solsona, Robert

Editeur, producteur : 01/11/22

Description matérielle : pp.12-17

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : Pour s'entraîner en hypoxie, il faut partir à la montagne ou disposer d'une tente, d'un caisson ou d'une chambre hypoxique. Tout cela coûte très cher. Comment faire lorsqu'on n'a pas les moyens ? C'est simple. Garrottez-vous !

Sujet - Nom commun : Anoxie

Entraînement

Garrots

Circulation sanguine