

Savoir s'étirer

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Christophe Carrio
Savoir s'étirer [Texte imprimé]

Auteur(s) : Carrio, Christophe (1975-....)

Editeur, producteur : Vergèze : T. Souccar, DL 2010
(impr. en Espagne)

Description matérielle : : illustrations en couleur
: 23 x 18 cm
1 vol. (223 p.)

Collection : Mon coach remise en forme

ISBN : 978-2-916878-55-3

EAN : 9782916878553

Classification décimale Dewey : 613.71 23

Note(s) : Bibliogr.

Résumé ou extrait : Une synthèse des techniques d'étirement pour comprendre la différence entre mobilité et souplesse, savoir comment augmenter cette dernière, les étirements à privilégier avant et après le sport, la façon de pratiquer un automassage. Elle met en évidence les bienfaits et avantages des étirements en fonction des circonstances.

Sujet(s) : musculation
Stretching
Massage
Guides, manuels, etc.
Exercices d'étirement musculaire

Sujet - Nom commun : Stretching
Massage