



## Abdos sans risque

*Blandine Calais-Germain*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

### **Abdos sans risque** Blandine Calais-Germain

Les « abdos », ce sont les exercices d'abdominaux couramment pratiqués dans les salles d'entraînements corporels, le plus souvent pour garder « la ligne », conserver ou retrouver un ventre plat. Il faut pourtant savoir que la seule force des abdominaux est insuffisante pour obtenir un ventre plat et qu'accorder une priorité à leur développement n'est pas sans risque : sans contrôle ou mal exécutés, ces abdos peuvent nuire au périnée, à la paroi du ventre et aux disques intervertébraux. Il n'en reste pas moins vrai que, si cette force fait défaut, il est utile de travailler ses abdos. Dans la ligne du travail de Blandine Calais-Germain, *Abdos sans risque* propose des exercices d'abdominaux nouveaux, conçus à partir de la structure anatomique du corps et respectant celle-ci. Au passage, l'ouvrage n'hésite pas à remettre en cause quelques idées reçues concernant ces muscles aussi célèbres qu'inconnus. Grâce à ses trois niveaux de lecture, *Abdos sans risque* expose les précautions à prendre lors des abdos les plus courants et permet de trouver la meilleure pratique possible en fonction des résultats souhaités. L'ouvrage s'adresse donc à toutes les personnes qui pratiquent les abdos, dans des domaines aussi divers que le yoga, la danse, l'aquagym, le cirque, le chant ou les arts martiaux, mais aussi à celles qui les enseignent, kinésithérapeutes ou professeurs d'éducation physique. L'auteur: Blandine Calais Germain est danseuse, professeur de danse, kinésithérapeute. Elle enseigne l'anatomie appliquée au mouvement. Editions Désiris ISBN : 978-2-915418-30-9 160 pages

 [Telecharger Abdos sans risque ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Abdos sans risque ...pdf](#)

# Abdos sans risque

*Blandine Calais-Germain*

## **Abdos sans risque** Blandine Calais-Germain

Les « abdos », ce sont les exercices d'abdominaux couramment pratiqués dans les salles d'entraînements corporels, le plus souvent pour garder « la ligne », conserver ou retrouver un ventre plat. Il faut pourtant savoir que la seule force des abdominaux est insuffisante pour obtenir un ventre plat et qu'accorder une priorité à leur développement n'est pas sans risque : sans contrôle ou mal exécutés, ces abdos peuvent nuire au périnée, à la paroi du ventre et aux disques intervertébraux. Il n'en reste pas moins vrai que, si cette force fait défaut, il est utile de travailler ses abdos. Dans la lignée du travail de Blandine Calais-Germain, *Abdos sans risque* propose des exercices d'abdominaux nouveaux, conçus à partir de la structure anatomique du corps et respectant celle-ci. Au passage, l'ouvrage n'hésite pas à remettre en cause quelques idées reçues concernant ces muscles aussi célèbres qu'inconnus. Grâce à ses trois niveaux de lecture, *Abdos sans risque* expose les précautions à prendre lors des abdos les plus courants et permet de trouver la meilleure pratique possible en fonction des résultats souhaités. L'ouvrage s'adresse donc à toutes les personnes qui pratiquent les abdos, dans des domaines aussi divers que le yoga, la danse, l'aquagym, le cirque, le chant ou les arts martiaux, mais aussi à celles qui les enseignent, kinésithérapeutes ou professeurs d'éducation physique. L'auteur: Blandine Calais Germain est danseuse, professeur de danse, kinésithérapeute. Elle enseigne l'anatomie appliquée au mouvement. Editions Désiris ISBN : 978-2-915418-30-9 160 pages

## Téléchargez et lisez en ligne **Abdos sans risque** Blandine Calais-Germain

---

159 pages

Présentation de l'éditeur

Les " abdos ", ce sont les exercices d'abdominaux couramment pratiqués dans les salles d'entraînemenst corporels, le plus souvent pour garder " la ligne ", conserver ou retrouver un ventre plat. Il faut pourtant savoir que la seule force des abdominaux est insuffisante pour obtenir un ventre plat et qu'accorder une priorité à leur développement n'est pas sans risque : sans contrôle ou mal exécutés, ces abdos peuvent nuire au périnée, à la paroi du ventre et aux disques intervertébraux. Il n'en reste pas moins vrai que, si cette force fait défaut, il est utile de travailler ses abdos. Dans la ligne du travail de Blandine Calais-Germain, **Abdos sans risque** propose des exercices d'abdominaux nouveaux, conçus à partir de la structure anatomique du corps et respectant celle-ci. Au passage, l'ouvrage n'hésite pas à remettre en cause quelques idées reçues concernant ces muscles aussi célèbres qu'inconnus. Grâce à ses trois niveaux de lecture, **Abdos sans risque** expose les précautions à prendre lors des abdos les plus courants et permet de trouver la meilleure pratique possible en fonction des résultats souhaités. L'ouvrage s'adresse donc à toutes les personnes qui pratiquent les abdos, dans des domaines aussi divers que le yoga, la danse, l'aquagym, le cirque, le chant ou les arts martiaux, mais aussi à celles qui les enseignent, kinésithérapeutes ou professeurs d'éducation physique.

Download and Read Online **Abdos sans risque** Blandine Calais-Germain #CI2Z8UXEP5G

Lire Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain pour ebook en ligne Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain à lire en ligne. Online Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain ebook Téléchargement PDF Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain Doc Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain Mobipocket Abdos sans risque par Blandine Calais-Germain EPub

**CI2Z8UXEP5G CI2Z8UXEP5G CI2Z8UXEP5G**