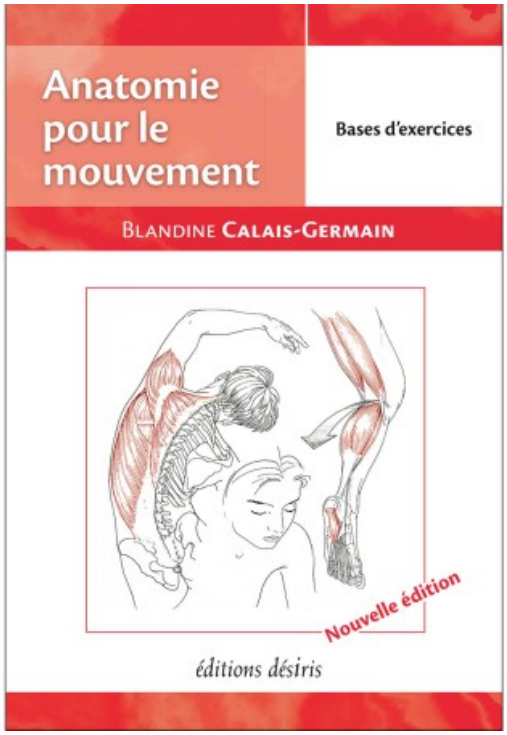
Manuel - Anatomie pour le mouvement - Tome 2



Codes produits :

Référence : 269142

Caractéristiques du produit :

Nbre de pages: 304 pages

Description brève du produit :

Volume 2 : Bases d'exercices

Description du produit :

Manuel d'anatomie pour le mouvement - Volume 2 : Bases d'exercices

Le deuxième tome du manuel d'anatomie pour le mouvement explore les mouvements courants à travers toutes les techniques corporelles, offrant un répertoire d'exercices choisis pour leur efficacité et leur sécurité anatomique. Chaque mouvement est détaillé avec de nombreuses variantes, permettant une adaptation flexible aux divers contextes d'apprentissage. Destiné aux enseignants et pratiquants des techniques corporelles, ce manuel fournit un éclairage anatomique essentiel pour orienter le choix d'exercices et de progressions.

304 pages

Attributs du produit :