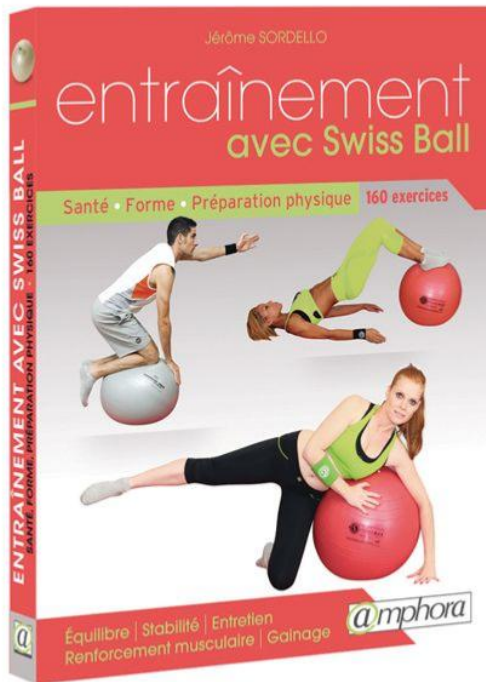


Manuel - Entraînement avec Swiss Ball



Codes produits :

Référence 269129

caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Découvrez dans ce manuel tout ce qu'il faut savoir sur les entraînements avec Swiss Ball et 160 exercices variés, adaptés à tous les niveaux et objectifs. Il propose des entraînements facilement réalisables, avec des consignes claires et de nombreuses photos explicatives pour mieux comprendre cette pratique.

Description du produit :

Ce **manuel d'entraînement** met en avant l'utilisation des **ballons de rééducation /Swiss Ball**.

Reposant sur le principe d'équilibre, le Swiss Ball est un outil présentant de multiples bénéfices. C'est un partenaire d'entraînement idéal qui permet de travailler le soulagement des douleurs, l'amélioration de la stabilité, l'entretien et le renforcement musculaire...

Ce manuel complet de 240 pages vous fera découvrir tout ce qu'il faut savoir sur la pratique avec Swiss Ball et 160 exercices variés, adaptés à tous les niveaux et objectifs. Les entraînements proposés sont facilement réalisables, grâce à des consignes claires et de plus de 200 photos explicatives, montrant différents exercices avec Swiss Ball.

Le manuel est livré sans Swiss Ball.

Attributs du produit :