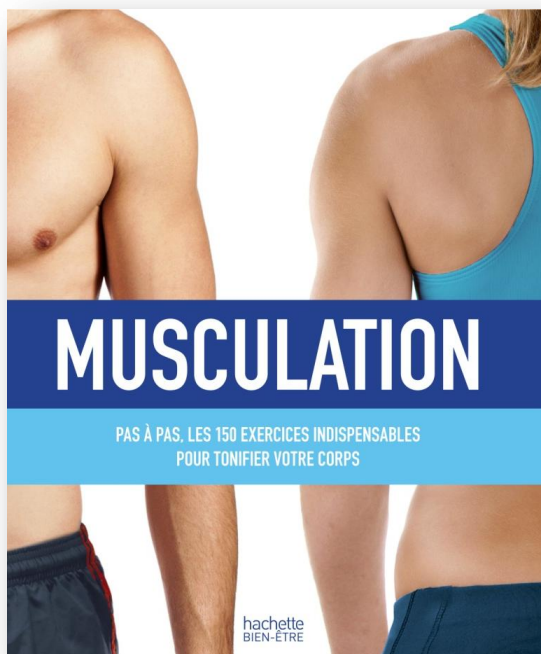


Musculation : plus de 150 exercices pour sculpter votre corps

Collectif



Sculpter son corps en toute sécurité et selon sa morphologie, améliorer son maintien et rester au meilleur de sa forme, quel que soit son âge, grâce à plus de 150 exercices de musculation expliqués pas à pas. Les exercices proposés sont adaptés aux hommes comme aux femmes ; ils ne nécessitent pas d'équipement spécifique et peuvent être réalisés dans n'importe quel endroit, à tout moment.

Des illustrations anatomiques permettent d'identifier quels muscles travaillent selon l'exercice réalisé.

Le niveau de difficulté est indiqué et des variantes sont proposées afin d'adapter l'exercice à ses capacités physiques.

En complément, trois programmes de musculation sont présentés en détail pour renforcer son entraînement : ils peuvent être réalisés en l'espace de 30 à 40 minutes.

Un chapitre est consacré aux exercices d'entraînement dans le cadre d'activités sportives précises : sports d'équipe avec collision ou avec contact, sports avec filet (basket-ball, volley-ball), sports avec club, sports de raquette, course à pied, lancer, soulevé de poids, saut, sports de combat, sports de glisse, gymnastique, etc.