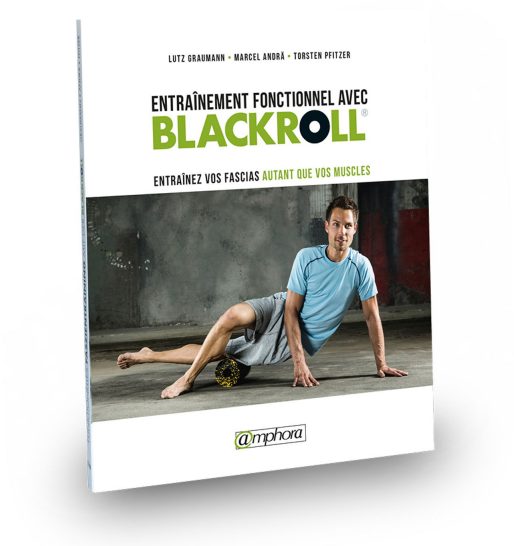
Blackroll Manuel 'Entraînement fonctionnel avec Blackroll'

Art: 575524 | Marque: BLACKROLL



Informations sur le produit

Trois experts, en médecine du sport, physiologie de l'exercice et thérapie de la douleur, spécialisés dans le fascia, expliquent l'utilisation et les avantages des rouleaux, balles et blocks BLACKROLL® pour une pratique autonome optimale. Ils démontrent également comment effectuer une séance complète avec un BLACKROLL®et son impact sur l'amélioration de l'équilibre, la mobilité, la stabilité et la force. Découvrez dans ce livre diverses méthodes d'entraînement et 42 exercices entièrement illustrés pour rester actifs,sans douleur et souples sur le long terme !