

frederic delavier guide des tractions

Sat, 08 Dec 2018 21:00:00 GMT frederic delavier guide des tractions pdf - Passionné de dessin et d'anatomie, ancien powerlifter, je suis l'auteur de plusieurs livres sur la musculation, dont le best seller Guide des mouvements de musculation, diffusé à plus de 2 millions d'exemplaires à travers le monde. En savoir plus Le développement couché par Marc Vouillot © Frédéric Delavier - La traction est un exercice physique consistant à hisser ses épaules au niveau d'une barre en la tenant par les mains. Les tractions ont pour objectif principal le développement des muscles du dos et des bras. C'est un exercice polyarticulaire de musculation, oléculaire et très populaire, car simple et efficace. Il existe une variante consistant à faire l'exercice horizontalement. Traction (musculation) © Wikipédia -

[sitemap indexPopularRandom](#)

[Home](#)