

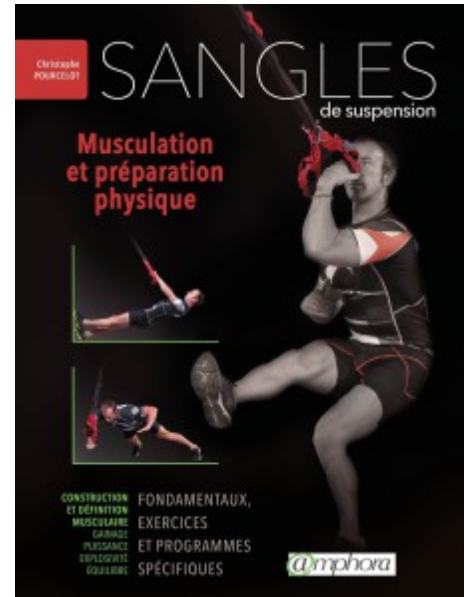
Médiathèque: Sangles de suspension

Les sangles de suspension ont commencé à être utilisées il y a plus de cent ans par des gymnastes et judokas pour optimiser leur entraînement. Elles ont été remises au goût du jour en France en 2010.

Les sangles font partie des accessoires préférés des préparateurs physiques et coachs sportifs permettant de travailler l'ensemble de la musculature; de la souplesse à la construction musculaire en passant par le gainage et l'équilibre.

Véritable partenaire d'entraînement, cet ouvrage propose de nombreux programmes adaptés à vos objectifs, allant de l'assouplissement à la musculation.

Coécrit par deux auteurs passionnés de préparation physique et réputés dans leurs univers respectifs, ce livre, unique en France, est le plus abouti sur cette façon innovante de pratiquer la musculation.



Prêt d'ouvrage

[Pourcelot, C. \(2014\). Sangles de suspension: musculation et préparation physique. Paris: Amphora. ISBN: 978-2-85180-879-0.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO