

Esercizi per gli addominali - Prof. Paolo Moisè;

Inviato da

Quali sono gli esercizi migliori per allenare gli addominali? Qual è la modalità di esecuzione corretta e quali sono invece gli esercizi da evitare? Queste domande trovano una risposta nelle 14 pagine di questo documento del Prof. Paolo Moisè, ricco tra l'altro di immagini molto esplicative a completamento dei contenuti.

Il documento, scaricabile in formato PDF, ci è stato gentilmente messo a disposizione da www.lanciodeldisco.it, il sito del Prof. Paolo Moisè.

Scarica il file in formato PDF.