



La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance

Brigaud Frédéric

La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance Brigaud Frédéric

L'ouvrage vous aidera à mieux comprendre l'ensemble de la gestuelle à adopter pour être plus performant et préserver son corps au fil des kilomètres. Surtout, vous retrouverez les erreurs à éviter pour ne pas se blesser, depuis la prise d'appui au sol, jusqu'à l'inclinaison des bras en passant par l'orientation de la hanche. Un livre riche d'enseignements qui répondra certainement aux nombreuses questions que vous vous posez sur la bonne façon de courir. L'auteur: Frédéric BRIGAUD - Ostéopathe DO, consultant en biomécanique, notre expert médical en running minimaliste. Editions Désiris ISBN : 978-2-36403-054-1 176 pages

 [Télécharger La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performa ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Perfor ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance** Brigaud Frédéric

176 pages

Présentation de l'éditeur

Savez-vous que la course à pied avec une prise d'appui avant-pied met en œuvre une toute autre biomécanique ? Que cette technique de prise d'appui présente de nombreux atouts et peut être un formidable outil pour développer, stabiliser et potentialiser sa dynamique ? Cet ouvrage expose une approche pratique de la biomécanique de la course à pied, en montrant les interactions entre les bras, le buste, le bassin, les jambes et les pieds, depuis le balancement des bras jusqu'à la prise d'appui. Il s'adresse : aux sportifs : - comment passer d'une prise d'appui talon à une prise d'appui avant-pied ; - comment et pourquoi utiliser le haut du corps dans la course ; aux préparateurs physiques, aux entraîneurs, sportifs compétiteurs : - l'intérêt biomécanique de la prise d'appui avant-pied dans la course à pied ; - l'interaction entre les différents segments du corps ; - l'intérêt de l'efficacité biomécanique ; aux kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, podologues... pour comprendre comment et pourquoi : - la gestion de la posture dans la course à pied avant-pied est un outil de prévention des entorses de cheville et de genou par l'activation du complexe de torsion ; - le balancement des bras lutte contre l'effondrement de la jambe ; - la présence d'un interligne articulaire de torsion entre l'avant-pied et l'arrière-pied crée une interface neutralisant les dévers du terrain. Afin de mieux visualiser certains exercices ou mouvements, l'ouvrage comporte des flashcodes (type Qr code), codes barres en deux dimensions, qui vous permettent d'accéder à des vidéos depuis votre mobile. Abonnez-vous à la chaîne YouTube de l'ouvrage car progressivement d'autres vidéos s'ajouteront à celles déjà en ligne <http://bit.ly/1Affc7m> Biographie de l'auteur

Consultant en biomécanique Humaine, Ostéopathe.DO Auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994 - Footballeurs (L1 France, L1 Portugal, L1 Maroc). - Membres des équipes de France de Ski Alpin (Vitesse), Snow board, Ski de fond, Ski freestyle. - Sportifs de haut niveau Golf, Tennis, Trail... Concepteur des principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaire Dynamique, pour l'organisation et la gestion du corps et des stratégies biomécaniques dans le mouvement, enseignés en Kinésithérapie du sport et auprès des BE Sport (Ski alpin, Tennis, Golf, Surf...) Consultant et formateur sport/santé pour UCPA Loisir et UCPA Formation depuis 2004 Auteur d'articles sportifs et biomécaniques Auteur de « Gestuelle Dynamique du mouvement », 2006, Editions Jouvence Site : <http://www.eadconcept.com> L'EAD : L'EAD, l'éducation à une bonne gestuelle rejoint les principes pédagogiques de l'Ucpa. Fred Brigaud intervient dans les formations Forme et Fitness de l'Ucpa, sur des apports de compétences anatomiques et sur ses travaux de l'empilement articulaire dynamique, avec des jeunes en préparation du diplôme de moniteur forme (BP JEPS AGFF) ou en formation continue avec des moniteurs diplômés, depuis cinq années. L'Ucpa aborde les activités de forme et fitness avec une vision portée par un projet pédagogique dont une des composantes est de donner au client les clés de son autonomie. Or, l'EAD apporte, en plus d'autres éléments, des compétences complémentaires aux activités traditionnelles de forme touchant notamment la problématique de la posture, véritable base éducative à des séances de fitness et permettant de prolonger au quotidien les bonnes pratiques pour prévenir toutes les pathologies liées aux mauvaises habitudes posturales.

Download and Read Online **La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance** Brigaud Frédéric
#G10SUMT9B5P

Lire La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric pour ebook en ligneLa Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric à lire en ligne. Online La Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric ebook Téléchargement PDFLa Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric DocLa Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric MobipocketLa Course a Pied - Posture, Biomecanique, Performance par Brigaud Frédéric EPub

G10SUMT9B5PG10SUMT9B5PG10SUMT9B5P