

# CHAÎNES MUSCULAIRES

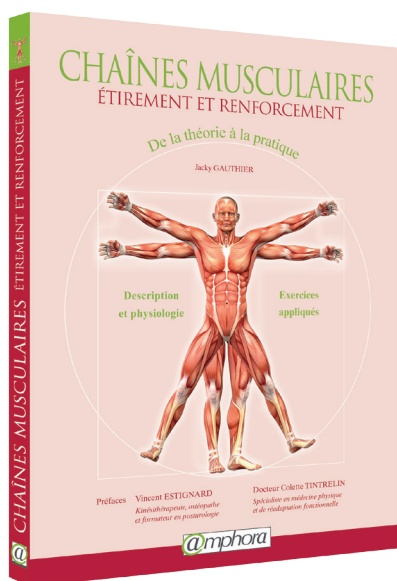
# ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

PARUTION FEV 2016



Auteur : Jacky GAUTHIER



Lors d'un exercice musculaire il est difficile et rare de ne solliciter qu'un seul muscle. C'est, en général, un ensemble de muscles qui se contracte de façon synergique pour permettre le mouvement : c'est la notion de chaîne musculaire.

Ces chaînes correspondent à un ensemble de maillons (les muscles) qui sont en relation les uns avec les autres aussi bien lors des exercices d'étirement que de renforcement.

- Dans la première partie théorique, Jacky Gauthier fait la synthèse des différents travaux menés sur le fonctionnement des chaînes musculaires et décrit la constitution du système moteur sous forme de dix fiches.
- Puis, dans une deuxième partie résolument pratique, sont présentées les différentes chaînes musculaires pour lesquelles il propose, sous forme de fiches, des exercices d'étirement et de renforcement musculaire spécifiques.

Cette partie est organisée en fonction de la localisation des chaînes (tronc, membres inférieurs et supérieurs) et des activités physiques pratiquées.

Parce qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici un manuel qui fait le lien entre connaissances théoriques et application pratique !

## Données techniques

Nb de pages :	240 pages en couleurs
Format :	19,5 x 26 cm
Catégorie :	Santé - Bien-être
Référence :	A929
Prix :	29,95 €
ISBN :	9782851809292

## Sur Internet

Cliquer ou scanner ce Qrcode pour accéder à la fiche descriptive du livre sur notre site internet [www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



Cliquer pour nous suivre sur **FACEBOOK**



## BON DE COMMANDE

Retournez-nous ce bon de commande, accompagné de votre chèque, à :  
Éditions Amphora – 27, rue Saint-André des Arts – 75006 Paris

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Frais de port : 3,50 € pour une commande inférieure à 45 € ; 0,01 € pour un commande supérieure à 45 €

E-mail : ..... Téléphone : .....

Joindre à la commande :  une facture  un catalogue

A929

CHAÎNES MUSCULAIRES  
ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT

Qté : ..... x **29,95** €

Frais de port : ..... €

**TOTAL :** ..... €

