



L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire

De la théorie à la pratique

Cet ouvrage, résolument pédagogique, vous expose clairement et en détail l'ensemble des connaissances indispensables pour un travail musculaire cohérent et efficace. Présenté sous forme de fiches, découvrez pour chaque muscle ou groupe musculaire :

- Une partie théorique, illustrée de dessins, qui regroupe l'ensemble des informations anatomiques nécessaires à une parfaite compréhension de l'action du muscle appliquée au mouvement (localisation, forme, particularités, description, physiologie complète, particularités biomécaniques).
- Une partie pratique qui, en partant des réalités anatomiques, présente une sélection des meilleurs exercices d'étirement et de renforcement musculaire à réaliser sans matériel. Pour chaque situation, des photos favorisent la compréhension des mouvements à effectuer pour plus de justesse et d'efficacité.

Convaincus qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici enfin un ouvrage de référence qui fait le lien entre la théorie anatomique et la mise en application pratique !

Nombre de pages 256 pages
Format - Impression 19,5 x 26 cm - couleurs
Illustrations 270 photos, 130 croquis anatomiques
Référence A865
Prix 29,95 €
ISBN 978-2-85180-865-3

Plus d'informations :



Sommaire simplifié

- ▶ Introduction à l'anatomie
- ▶ Introduction à la biomécanique
- ▶ Méthodologie de l'entraînement
- ▶ Fiches anatomiques du haut du corps : colonne et bassin, l'épaule et le bras, avant-bras et poignets
- ▶ Fiches anatomiques du bas du corps : bassin et fémur, bassin, hanche et genou, jambe et cheville

Les ouvrages AMPHORA sont en vente dans toutes les librairies, sur les sites de vente en ligne et dans les magasins de sport ou en nous retournant le bon de commande ci-dessous.

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 :

E-mail : Téléphone :

A865

L'ANATOMIE APPLIQUÉE À L'EXERCICE MUSCULAIRE

Qté : _____ x **29,95 €**

FRAIS DE PORT OFFERTS

TOTAL : _____ €



Joindre à la commande : une facture un catalogue général

