



# Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique

*Gauthier Jacky*

📄 Télécharger

📖 Lire En Ligne

## Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique Gauthier Jacky

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 !

📄 [Download Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la ...pdf](#)

📖 [Read Online Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De ...pdf](#)

# Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique

*Gauthier Jacky*

## **Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique** Gauthier Jacky

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 !

## **Téléchargez et lisez en ligne Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique Gauthier Jacky**

---

240 pages

Présentation de l'éditeur

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 ! Biographie de l'auteur

Titulaire de diplômes d'Etat, coach à domicile spécialiste dans la prévention santé, Jacky est chargé d'enseignement depuis plus de 15 ans dans le milieu sportif. Il intervient dans des disciplines telles que l'anatomie, la physiologie, la méthodologie de l'entraînement et la pédagogie en assistance personnalisée. Il est par ailleurs l'auteur d'un premier ouvrage de référence paru fin 2013 « L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire ».

Download and Read Online Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique Gauthier Jacky #2MSD4QAG90E

Lire Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky pour ebook en ligneChaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky 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 Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky à lire en ligne.Online Chaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky ebook Téléchargement PDFChaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky DocChaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky MobipocketChaines Musculaires - Etirement et Renforcement - De la théorie à la pratique par Gauthier Jacky EPub

**2MSD4QAG90E2MSD4QAG90E2MSD4QAG90E**