



Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif



Télécharger



Lire En Ligne

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

Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif

Brad Walker

Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif Brad Walker

 [Télécharger Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif ...pdf](#)

 [Lire en ligne Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif Brad Walker

205 pages

Extrait

Souplesse, anatomie et physiologie

Forme physique et souplesse

La forme physique d'un individu dépend d'un grand nombre d'éléments ; la souplesse ne représentant que l'un de ces éléments. Bien que la souplesse soit l'un des éléments les plus importants quant au maintien d'une bonne forme physique, il est essentiel de prendre conscience qu'il ne s'agit là que de l'un des «rayons» de la roue de la santé et de la forme physique. Les autres éléments entrant en jeu pour une part tout aussi importante dans le maintien de la forme physique sont la force, la vitesse, l'endurance, l'équilibre, la coordination, l'agilité et l'habileté.

Si certaines pratiques sportives nécessitent différents degrés d'entraînement de chacun des composants entrant en ligne de compte dans l'entretien de la condition physique, il est essentiel de prévoir un programme d'entraînement qui couvre l'ensemble des éléments qui composent le travail de la condition physique. Le rugby et le football américain mettent par exemple un très fort accent sur la force musculaire et la puissance physique ; pourtant, si l'on exclut de l'entraînement qui leur est consacré toute forme d'exercice d'habileté ou de travail de la souplesse, cela peut engendrer de sérieuses blessures et diminuer de manière importante les performances des athlètes. La force musculaire et la souplesse doivent être les tout premiers points d'intérêt pour ces sportifs. Mais il n'en est pas moins nécessaire pour eux de mettre en place un programme d'entraînement étendu qui leur permette de développer aussi leur puissance, leur vitesse, et leur endurance.

Il en va de même pour chaque individu. En effet, si certaines personnes sont naturellement puissantes ou qu'elles affichent une grande souplesse, il serait totalement absurde qu'elles délaissent pour autant les autres composantes qui font la condition physique. Par ailleurs, ce n'est pas parce qu'une personne est particulièrement souple d'une articulation qu'elle l'est nécessairement au niveau de l'ensemble ou de la totalité des articulations de son corps. Dès lors, la souplesse et la flexibilité doivent être considérées par rapport à une articulation précise et à un groupe musculaire spécifique.

Les dangers et les limitations inhérents au manque de souplesse

Des muscles tendus et raides ont pour effet de limiter l'amplitude normale de nos mouvements. Dans certains cas, ce manque de souplesse et de flexibilité peut s'avérer être un facteur aggravant dans l'apparition de douleurs musculaires et/ou articulaires. Dans les cas extrêmes, le manque de souplesse peut rendre très difficile des actions pourtant simples telles que de se pencher vers l'avant ou de tourner la tête pour regarder pardessus son épaule.

Des muscles tendus et raides peuvent aussi interférer avec un travail correct de la musculature. En effet, si le muscle ne peut pas se tendre et se détendre de manière optimale, cela ne peut qu'entraîner un manque de performances voire même, une nette diminution quant à votre capacité à contrôler le muscle concerné. Enfin, les muscles tendus, et dès lors raccourcis, peuvent aussi causer de dramatiques pertes de puissance et de force durant la pratique d'une activité sportive.

(...) Présentation de l'éditeur

La pratique du stretching est devenue une donnée évidente de l'activité du sportif. Associé au bien-être, il procure une sensation de fluidité et contribue à une meilleure tonicité et une plus grande mobilité.

Dans une perspective de performance et de prévention des blessures, le stretching est donc une composante indispensable de la pratique sportive.

Cependant, les étirements diffèrent selon le sport pratiqué et/ou le traumatisme subit et pour qu'il soit efficace et réalisé en toute sécurité, il faut respecter certaines règles essentielles. C'est l'objectif de ce livre.

En présentant, plus d'une centaine d'exercices, sous forme de fiches pratiques illustrées, cet ouvrage vous guide pour mieux comprendre le fonctionnement de votre corps. Il répond aux besoins spécifiques de votre sport et vous aide à prévenir les douleurs et les traumatismes, tant musculaires qu'articulaires. Enfin, en cas de blessure, il participe à une rééducation et une convalescence efficace.

- ° Dessins anatomiques clairs grâce aux couleurs.
- ° Informations théoriques précises.
- ° Principes et bienfaits du stretching.
- ° Types de stretching selon le sport pratiqué.
- ° Consignes pour un stretching en toute sécurité.
- ° Conseils pour guérir les traumatismes sportifs.
- ° Glossaire des termes médicaux.

Brad WALKER est un athlète de triathlon résidant en Australie (Queensland). Fort d'une expérience de plus de 20 ans comme entraîneur sportif, il crée le Stretching Institute, et devient un des consultants les plus en vue du fitness et de la rééducation sportive. Diplômé en Sciences de la Santé de l'Université de la Nouvelle-Angleterre (Australie), il est entraîneur diplômé en athlétisme, natation et triathlon. Brad travaille avec des athlètes de haut niveau et même des champions du monde. Il dispense des cours de médecine du sport, plus particulièrement, centrés sur la prévention des blessures. Biographie de l'auteur

Brad Walker est un athlète de triathlon résidant en Australie (Queensland). Fort d'une expérience de plus de 20 ans comme entraîneur sportif, il crée le Stretching Institute, et devient un des consultants les plus demandés par l'industrie du fitness et de la santé. Diplômé en Sciences de la Santé de l'Université de la Nouvelle-Angleterre (Australie), il est entraîneur diplômé en athlétisme, natation et triathlon. Brad travaille avec des athlètes de haut niveau et même des champions du monde. Il dispense des cours de médecine du sport et, plus particulièrement, centrés sur la prévention des blessures.

Download and Read Online Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif Brad Walker #Z1BL9W82XUS

Lire Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker pour ebook en ligne Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker 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 Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker à lire en ligne. Online Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker ebook Téléchargement PDF Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker Doc Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker Mobipocket Anatomie du stretching : Guide illustré de l'assouplissement et de la rééducation du sportif par Brad Walker EPub
Z1BL9W82XUSZ1BL9W82XUSZ1BL9W82XUS