

Prévention des blessures sportives

Type de contenu : Texte

Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Prévention des blessures sportives : anatomie / David Potach, Erik Meira ; traduit de l'anglais par Claude Checconi

Est une traduction de : Sport Injury Prevention Anatomy cop. 2023

Auteur(s) : Potach, David (1970-....)

Autre(s) auteur(s) : Meira, Erik (19..-....)

Checconi, Claude (19..-....)

Publication : Paris : Vigot, DL 2023

Description matérielle : 1 volume (IX, 193 p.) : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 26 cm

ISBN : 978-2-7114-2689-8

EAN : 9782711426898

Note sur les titres associés : La couv. porte aussi : "Guide illustré des exercices pour renforcer vos muscles en réduisant le risque de blessure"

Résumé ou extrait : L'activité physique améliore la santé cardiaque et musculaire, stimule l'endurance, l'acuité mentale et aide à contrôler la glycémie ainsi que le poids. Pour éviter les blessures lors de la pratique sportive, ce livre présente des principes généraux de physiologie et d'entraînement afin de concevoir des programmes de prévention applicables à différents sports individuels ou collectifs. Au fil des chapitres thématiques selon les zones du corps, vous trouverez des schémas anatomiques précis qui mettent en évidence les groupes musculaires ou squelettiques et les articulations en action lors d'exercices d'échauffement ou d'entraînement. Selon les spécificités corporelles de chacun, vous découvrirez des focus et des variantes accompagnant des pas-à-pas pour progresser. Le dernier chapitre du livre combine des aspects physiologiques et des exercices pour vous guider tout au long d'un programme de prévention des blessures. À vous d'élaborer le vôtre et d'optimiser vos performances dans votre sport de prédilection !

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Lésions et blessures

Force musculaire

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques