

Musculation

Titre(s) : Musculation : épidémiologie et prévention des blessures / Ivan Prothoy,... Sylvain Pelloux-Prayer,... ; avec la participation de Frédéric Depiesse,... ; dessins de Carole Fumat

A pour autre édition sur un support différent : Pathologies médicales induites par la musculation
978-2-294-74743-4

Auteur(s) : Prothoy, Ivan

Autre(s) auteur(s) : Pelloux-Prayer, Sylvain

Autre(s) responsabilité(s) : Depiesse, Frédéric (Collaborateur)
Fumat, Carole (Illustrateur)

Editeur, producteur : Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, DL 2015

Description matérielle : 1 vol. (X-251 p.) : ill., couv. ill. en coul. ; 24 cm

Collection : Collection sport

ISBN : 978-2-294-74588-1

EAN : 9782294745881

Appartient à la collection : Médecine du sport (Paris. 1999) 1297-9023

Classification décimale Dewey : 617.1/2076641 23

Note sur les titres associés : La couverture porte en plus : "Connaître les points clés des mouvements ; renforcer les muscles profonds ; éviter les mauvais gestes ; + vidéos en ligne"

Note sur les bibliographies et les index : Références bibliogr. en fin de chapitres. Index

Résumé ou extrait : La 4ème de couv. indique : "Tout sportif qui cherche à progresser dans sa discipline a recours à la musculation. Apparemment simples, les mouvements réalisés en salle sont pourtant complexes et nécessitent un apprentissage et un suivi médical spécifique. Les blessures sont fréquentes : déchirures musculaires, entorses, fractures, et touchent les différentes régions anatomiques. Fruit d'une collaboration entre un coach sportif et un médecin du sport, cet ouvrage offre au lecteur tous les conseils nécessaires à une pratique efficace et sans risque. Le coeur de l'ouvrage détaille, par zone anatomique, les mouvements fondamentaux, leurs pièges et leurs risques, et propose de nombreux conseils pratiques et des vidéos en ligne. Trois pictos signalent : les mouvements corrects ; les mouvements réservés aux pratiquants confirmés ; les mouvements dangereux. Le dernier chapitre écrit par un médecin du sport détaille les pathologies médicales induites par la musculation."

Sujet - Nom commun : Musculation (exercices physiques)
Sportifs -- Lésions et blessures