

Anatomie de la course à pied

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Anatomie de la course à pied / Joe Puleo & Patrick Milroy ; traduction de l'anglais par Renan Bain

Est une traduction de : Running anatomy cop. 2019

Auteur(s) : Puleo, Joe

Autre(s) auteur(s) : Milroy, Patrick
Bain, Renan (19..-.....)

Publication : Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, DL 2020

Description matérielle : 1 volume (X-208 p.) : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

ISBN : 978-2-8073-2837-2

EAN : 9782807328372

Classification décimale Dewey : 612

Résumé ou extrait : "Comment optimiser son entraînement, en augmentant sa puissance, sa vitesse et son endurance par la compréhension de l'anatomie du corps humain lors de la course à pied ? Ce livre montre comment le corps humain fonctionne pendant la course à pied, en détaillant chaque mécanisme du mouvement, organe par organe, à travers de nombreuses illustrations en couleurs. Par l'analyse anatomique des différentes parties du corps humain en jeu lors de la course à pied (os, muscles, tendons, ligaments, organes) les auteurs de ce livre apportent aux lecteurs et coureurs des pistes de compréhension du corps, de l'environnement extérieur en vue d'améliorer son confort et ses performances. Ils proposent également les exercices de musculation les plus efficaces, à l'aide de schémas clairs. Le lecteur apprend à éliminer les déséquilibres anatomiques pouvant entraîner les blessures les plus courantes. Des fiches descriptives des parties du corps en jeu lors de la course à pied. Des illustrations claires et en couleurs. Des conseils pour diagnostiquer les douleurs. Des exercices de musculation adaptés."

Sujet - Nom commun : Course à pied -- Entraînement

Course à pied -- Physiologie

Course à pied -- Anatomie

Performance (sports)