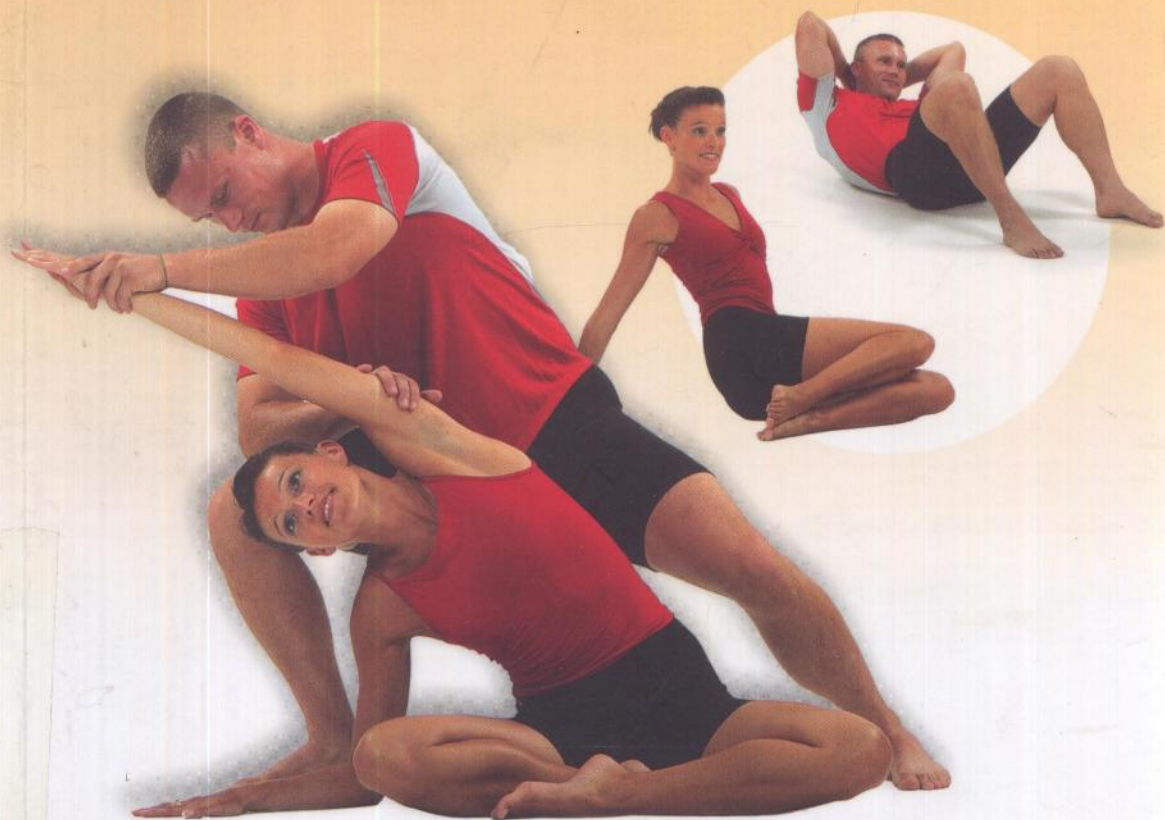


Thierry Waymel - Jacques Choque

étirement & renforcement musculaire

Santé • Forme • Préparation physique

250 exercices



La référence
déjà plus de **80 000 exemplaires vendus !**

@mphora

053266 (2)

G-230



Thierry WAYMEL
Jacques CHOQUE

& ÉTIREMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SANTÉ → FORME → PRÉPARATION PHYSIQUE

250 exercices d'étirement et de renforcement musculaire

350 photographies

Amélioration de la souplesse et développement de la force en douceur

@mphora

27 rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

Sommaire



7 **Présentation**

- 10 A - Les gymnastiques douces ou internes
- 18 B - Rappel d'anatomie et de physiologie
- 26 C - La notion d'étirement
- 41 D - Le renforcement musculaire
- 46 E - Les conditions d'organisation
pour une pratique efficace
- 48 F - Fiches techniques

51 **Exercices**

- 51 Cou
- 67 Épaules
- 85 Bras - Avant-bras
- 99 Poignets - Mains
- 113 Dos
- 135 Abdominaux - Spinaux
- 159 Thorax
- 175 Hanches - Bassin
- 197 Fessiers - Quadriceps
- 225 Cuisses
- 271 Jambes
- 283 Pieds - Chevilles
- 293 Sollicitations globales

317 **Bibliographie**



Déjà vendu à plus de 80 000 exemplaires, cet ouvrage est devenu une véritable référence, aussi bien pour les personnes soucieuses de préserver leur santé et d'entretenir leur forme, pour les sportifs souhaitant organiser leur préparation physique spécifique, que pour les encadrants et les étudiants à la recherche de mises en situation multiples.

Pour chaque groupe musculaire, découvrez un large choix d'exercices pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel.

Vous pourrez concevoir des séances adaptées à votre potentiel et à vos objectifs grâce à une classification en trois niveaux de difficulté.



Les atouts de cette nouvelle édition ? Un format plus compact et plus pratique, une mise en page plus aérée, et un accès aux informations facilité, chaque exercice étant présenté sur une pleine page.



www.ed-amphora.fr



9 782851 808059

23,23 € (TVA 7% incluse)