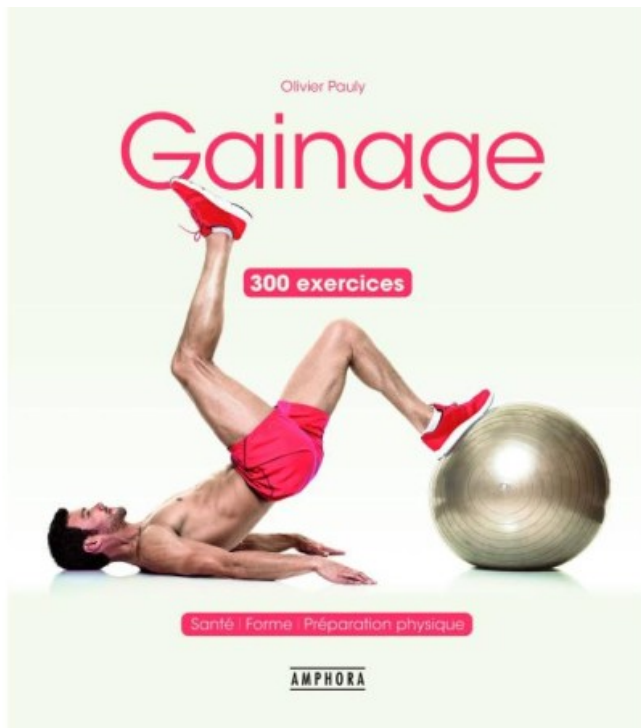


Manuel - Le Gainage - nouvelle édition



Codes produits :

Référence : 269120

Caractéristiques du produit :

Nbre de pages: 318 pages

Description brève du produit :

Dans ce manuel, retrouver les différentes techniques de gainage à inclure dans les entraînements sportifs et de rééducation. Plus de 300 exercices, avec 3 niveaux de difficulté.

Description du produit :

Ce **manuel** met en avant les différentes **techniques de gainage** à inclure dans les entraînements de sport ou de rééducation.

Grâce à une présentation repensée et modernisée, l'objectif recherché de ce manuel est notamment d'accorder plus de place aux exercices pour en faciliter l'accès et la compréhension. Le gainage est un des domaines du renforcement musculaire qui consiste à améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain. Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être.

300 exercices avec 3 niveaux de difficultés

Avec plus de 25 000 exemplaires vendus, ce livre est devenu une référence incontournable sur le gainage. L'auteur propose 300 exercices, classés en trois niveaux de difficulté (débutant, confirmé, haut niveau), ils sont de plus parfaitement adaptés aux capacités de chacun.

La pratique du gainage

Dans la pratique, son travail est généralement perçu comme le renforcement de la région pelvienne (abdominaux, lombaires, obliques, fessiers, abducteurs et adducteurs). Après avoir expliqué en préambule comment placer son bassin pour bien faire travailler ses abdominaux, l'auteur propose 300 exercices et variantes appropriés aux différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques. Avec des consignes claires et plus de 600 photos explicatives, ces exercices sont facilement réalisables.

Un manuel complet et accessible

À la fois complet et très accessible, ce manuel apporte les explications et les exercices nécessaires à une pratique efficace et en toute sécurité. Cet ouvrage s'adresse à toute personne qui souhaite se renforcer musculairement, notamment au niveau de la ceinture abdominale, du dos et des muscles du bassin, aussi bien dans une perspective de bien-être que de performance sportive. Il sera également un support pédagogique pour les entraîneurs de tous sports, les préparateurs physiques et les kinésithérapeutes.

318 pages

Attributs du produit :