



# L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique

*Jacky Gauthier*

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

## L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique Jacky Gauthier

Cet ouvrage, résolument pédagogique, vous expose clairement et en détail l'ensemble des connaissances indispensables pour un travail musculaire cohérent et efficace. Présenté sous forme de fiches, découvrez pour chaque muscle ou groupe musculaire :  
• Une partie théorique, illustrée de dessins, qui regroupe l'ensemble des informations anatomiques nécessaires à une parfaite compréhension de l'action du muscle appliquée au mouvement (localisation, forme, description, physiologie complète, particularités biomécaniques).  
• Une partie pratique qui, en partant des réalités anatomiques, présente une sélection des meilleurs exercices d'étirement et de renforcement musculaire à réaliser sans matériel. Pour chaque situation, des photos favorisent la compréhension des mouvements à effectuer pour plus de justesse et d'efficacité. Convaincus qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici enfin un ouvrage de référence qui fait le lien entre la théorie anatomique et la mise en application pratique !

↓ [Download L'anatomie appliquée à l'exercice musculair ...pdf](#)

📖 [Read Online L'anatomie appliquée à l'exercice muscula ...pdf](#)

# **L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique**

*Jacky Gauthier*

## **L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique** Jacky Gauthier

Cet ouvrage, résolument pédagogique, vous expose clairement et en détail l'ensemble des connaissances indispensables pour un travail musculaire cohérent et efficace. Présenté sous forme de fiches, découvrez pour chaque muscle ou groupe musculaire :

- Une partie théorique, illustrée de dessins, qui regroupe l'ensemble des informations anatomiques nécessaires à une parfaite compréhension de l'action du muscle appliquée au mouvement (localisation, forme, description, physiologie complète, particularités biomécaniques).
- Une partie pratique qui, en partant des réalités anatomiques, présente une sélection des meilleurs exercices d'étirement et de renforcement musculaire à réaliser sans matériel. Pour chaque situation, des photos favorisent la compréhension des mouvements à effectuer pour plus de justesse et d'efficacité. Convaincus qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici enfin un ouvrage de référence qui fait le lien entre la théorie anatomique et la mise en application pratique !

## Téléchargez et lisez en ligne L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique Jacky Gauthier

---

256 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage pédagogique vous expose clairement et en détail l'ensemble des connaissances indispensables pour un travail musculaire analytique. Présenté sous forme de fiches, découvrez pour chaque muscle ou groupe musculaire : Une partie théorique qui regroupe l'ensemble des informations anatomiques nécessaires à une parfaite compréhension de l'action du muscle appliquée au mouvement (localisation, forme, particularités, description, physiologie complète, particularités biomécaniques). Des dessins, dont vous apprécierez la précision, vous aideront à appréhender les spécificités des muscles concernés. Une partie pratique qui, en partant des réalités anatomiques, présente une sélection des meilleurs exercices d'étirement et de renforcement musculaire à réaliser sans matériel. Pour chaque situation, des photos favorisent la compréhension des mouvements à effectuer pour plus de justesse et d'efficacité. Convaincus qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici enfin un ouvrage de référence qui fait le lien entre la théorie anatomique et la mise en application pratique !

**Biographie de l'auteur**  
Professionnel dans le secteur de la forme depuis 20 ans, Jacky Gauthier est préparateur physique spécialiste dans la prévention santé. Chargé d'enseignement au CREPS de Châtenay Malabry depuis 14 ans dans différentes matières et pour différents brevets professionnels, il est également responsable et intervenant dans des formations sportives dans plusieurs disciplines (anatomie, méthodologie de l'entraînement, pédagogie) en France et à l'étranger.

Download and Read Online L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique Jacky Gauthier #VULY9ZOX845

Lire L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier pour ebook en ligneL'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier à lire en ligne.Online L'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier ebook Téléchargement PDFL'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier DocL'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier MobipocketL'anatomie appliquée à l'exercice musculaire - De la théorie à la pratique par Jacky Gauthier EPub

**VULY9ZOX845VULY9ZOX845VULY9ZOX845**