



Guide des tractions

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Guide des tractions

Frédéric Delavier, Michael Gundill

Guide des tractions Frédéric Delavier, Michael Gundill

 [Télécharger Guide des tractions ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide des tractions ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Guide des tractions Frédéric Delavier, Michael Gundill

144 pages

Présentation de l'éditeur

Les tractions à la barre fixe constituent les mouvements suprêmes pour augmenter rapidement la force et l'endurance d'un maximum de muscles avec un minimum de matériel. Les particularités uniques de cet exercice expliquent pourquoi de nombreux tests physiques utilisent les tractions afin d'évaluer les capacités musculaires d'un individu. Mais les tractions n'ont pas pour seule utilité de procurer un physique musclé. Elles sont bénéfiques pour de nombreux sports comme la natation, l'alpinisme, l'aviron, la voile, la planche à voile. Elles sont également importantes dans toutes les disciplines qui ont pour base le tirage de l'adversaire (judo, jiu-jitsu brésilien, samba, rugby, etc). Pour développer sa capacité à enchaîner les tractions, Frédéric Delavier et Michael Gundill commencent par exposer les spécificités anatomo-morphologiques de ce mouvement : en effet, c'est souvent la première traction qui se révèle la plus difficile, car elle est essentiellement une question de technique plus que de force. Ils détaillent ensuite les différents types de tractions et leurs variantes, en fonction de ses particularités anatomiques et de son niveau. Ils expliquent enfin la meilleure manière de bâtir son propre programme d'entraînement pour progresser, tout en évitant de se blesser, et proposent différents programmes optimaux, à adapter selon ses objectifs, ses capacités et le sport pratiqué. Cette approche unique fait de ce guide un outil indispensable tant aux amateurs de compétition qu'aux sportifs motivés voulant améliorer leurs performances physiques. Il se révélera également précieux à tous ceux qui veulent passer les concours de l'armée, de la gendarmerie ou du corps des pompiers.

Biographie de l'auteur

Frédéric Delavier est l'auteur du best-seller Guide des mouvements de musculation, le livre de musculation n°1 au monde, vendu à plus de 2 millions d'exemplaires et traduit dans plus de 25 langues. Un manuel qui s'est rapidement imposé comme la référence dans les universités et les écoles de formation pour coaches sportifs, entraîneurs, kinésithérapeutes. Michael Gundill s'intéresse à la forme physique depuis plus de 25 ans, à travers des milliers d'heures de recherches dans les plus grandes bibliothèques de médecine du monde. Collaborateur de journaux de sport et de musculation tels que Iran Man ou s Mind & Muscle aux Etats-Unis, il pratique la musculation depuis un quart de siècle.

Download and Read Online Guide des tractions Frédéric Delavier, Michael Gundill #VEK8CQ0HF7Y

Lire Guide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill pour ebook en ligneGuide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill 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 Guide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill à lire en ligne. Online Guide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill ebook Téléchargement PDFGuide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill DocGuide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill MobipocketGuide des tractions par Frédéric Delavier, Michael Gundill EPub

VEK8CQ0HF7YVEK8CQ0HF7YVEK8CQ0HF7Y