



Date : 13/10/2016

Pages : 253

Format cm : 11 x 17

Prix : 8.0

EAN : 9782364031449

Guide de la foulée

Avec prise d'appui avant-pied

Auteur: Frédéric Brigaud

Éditeur : Désiris

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux - Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Podologie - Anatomie - Espace - Guide pratique

Développer une foulée plus réactive, légère et naturelle en changeant de technique de prise d'appui !

Vous courez ? Avec une prise d'appui talon ? Il est temps de tester – et d'adopter la prise d'appui avant-pied ! La foulée avec prise d'appui avant-pied, qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle, ne se résume pas uniquement à prendre appui au niveau de l'avant-pied : la localisation de la prise d'appui, le déroulé du pas vers l'arrière, la qualité de l'amortissement, la fréquence d'appui sont autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et maîtrisés : Quel est l'intérêt d'une prise d'appui avant-pied ? Comment se préparer à cette pratique et comment l'acquérir ? Quelle gestuelle adopter ? Quel programme suivre ? À quelle allure courir ? Ce guide répond à toutes ces interrogations et donne toutes les pistes pour tester, acquérir et développer cette nouvelle gestuelle, pour plus d'efficacité et de confort dans la course et la pratique sportive. Inclus 16 QR codes.

Ventes en France: 10 000 exemplaires

Droits vendus: Italie