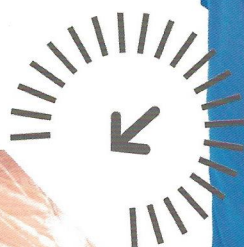
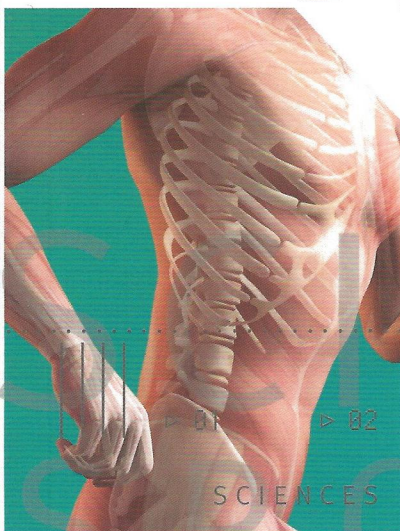


Posture et gainage

Santé et performance

Olivier Pauly



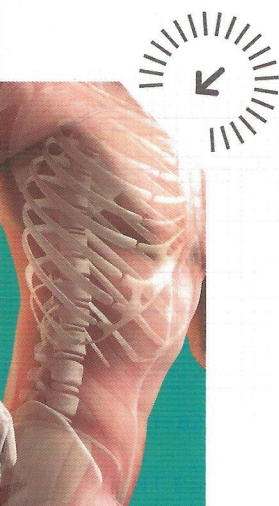
SCIENCE

SPORT



de boeck
supérieur

Recommandé par des médecins et des entraîneurs de renom, plébiscité par des sportifs, ce livre propose une méthode rigoureuse et des solutions efficaces pour améliorer votre posture et optimiser votre gainage



Cet ouvrage vous propose un retour aux sources : apprenez à positionner votre corps, à en contrôler le placement et les mouvements naturels afin de mieux gérer les contraintes qui entravent votre santé et votre résultat sportif. Posture et gainage sont les piliers de la santé et de la réussite sportive, ainsi que les fondations d'une approche nouvelle du renforcement musculaire.

Que ce soit pour lutter contre le mal de dos, prévenir les blessures ou optimiser vos performances, il s'adresse aussi bien aux travailleurs victimes de leurs mauvaises positions qu'aux sportifs de haut niveau. De l'enfant au senior, du sédentaire au sportif, en passant par des solutions totalement adaptées à la spécificité féminine, vous trouverez un guide indispensable à votre santé et vos performances.

PUBLIC

- Entraîneurs et préparateurs physiques
- Sportifs de haut niveau et pratiquants amateurs
- Adhérents aux clubs de sports
- Personnes souffrant de pathologies liées à la posture

- **Olivier Pauly** est professeur d'Education Physique, diplômé de l'INSEP et titulaire d'un Brevet d'État 3^e degré en athlétisme (analyse du mouvement et biomécanique). Il enseigne à la Faculté des Sciences du Sport de Nice depuis 1993. Il est par ailleurs entraîneur – formateur à l'Athletic Club de Cannes depuis 1993 et préparateur physique de nombreux sportifs de haut niveau dans des disciplines variées. Son parcours l'amène également à travailler avec des personnes nécessitant un accompagnement santé (réathlétisation de sportifs blessés ou coaching particulier).

ISBN : 978-2-8073-0537-3



9 782807 305373

POSGAI

www.deboecksuperieur.com