

[Read now] File size: 45.Mb

Courir Iger: Light feet running. Le guide pour optimiser votre foulée



Par Solarberg Shel
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #1137 dans eBooksPubli le: 2015-03-19Sorti le: 2015-03-19Format: Ebook Kindle

[Read now] Courir Iger: Light feet running. Le guide pour optimiser votre foulée

Par Solarberg Shel : Courir Iger: Light feet running. Le guide pour optimiser votre foulée before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Courir Iger: Light feet running. Le guide pour optimiser votre foulée:

 **Download**

 **Read Online**

Description :

Présentation de l'auteur Vous souhaitez progresser en optimisant votre foulée ? Ce livre est pour vous. Ce guide sans équivalent vous propose d'améliorer votre foulée en vous rapprochant d'une technique de course ancestrale : la foulée médio-pied. La clé : plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations ! En s'inspirant de la foulée des plus grands champions d'endurance, Solarberg Shel définit les grands principes d'une foulée optimale au plan anatomique et biomécanique. Cette foulée médio-pied, baptisée Light Feet Running, est légère, efficace, peu traumatisante. Nul besoin d'être un champion pour la pratiquer. Solarberg Shel vous donne les clés pour mieux courir quel que soit votre niveau, et vous fait entrer dans le monde des délicieuses sensations du Light Feet Running. Découvrez : Où et comment poser votre pied au sol. Pourquoi l'attaque talon est problématique Comment impliquer activement le buste dans la foulée. Quelles sont les chaussures adaptées. Comment aborder techniquement les descentes. Des astuces pour éviter d'avoir mal aux mollets. Comment

analyser votre foulée sur vidéo. Les exercices de musculation spécifiques. "Ce livre va vous aider à améliorer votre foulée pour une meilleure posture, un meilleur rendement et surtout beaucoup plus de plaisir !" www.dosedetrail.fr Présentation de l'auteur Vous souhaitez progresser en optimisant votre foulée ? Ce livre est pour vous. Ce guide sans équivalent vous propose d'améliorer votre foulée en vous rapprochant d'une technique de course ancestrale : la foulée médio-pied. La clé : plus de performance, moins de blessures et surtout de meilleures sensations ! En s'inspirant de la foulée des plus grands champions d'endurance, Solarberg Shel définit les grands principes d'une foulée optimale au plan anatomique et biomécanique. Cette foulée médio-pied, baptisée Light Feet Running, est légère, efficace, peu traumatisante. Nul besoin d'être un champion pour la pratiquer. Solarberg Shel vous donne les clés pour mieux courir quel que soit votre niveau, et vous fait entrer dans le monde des délicieuses sensations du Light Feet Running. Découvrez : Où et comment poser votre pied au sol. Pourquoi l'attaque talon est problématique Comment impliquer activement le buste dans la foulée. Quelles sont les chaussures adaptées. Comment aborder techniquement les descentes. Des astuces pour éviter d'avoir mal aux mollets. Comment analyser votre foulée sur vidéo. Les exercices de musculation spécifiques. "Ce livre va vous aider à améliorer votre foulée pour une meilleure posture, un meilleur rendement et surtout beaucoup plus de plaisir !" www.dosedetrail.fr Biographie de l'auteur Solarberg Shel est un ancien triathlète qui a étudié la technique de la course à pied et de la natation depuis de nombreuses années. À travers ses blogs ([leplaisirdcourir](#) et [leplaisirdenager](#)) devenus des références, il a déjà aidé des centaines de coureurs et athlètes à se perfectionner. Il est l'auteur du Guide du crawl (2013).