



Date : 03/09/2016

Pages : 156

Format cm : 14 x 21

Prix : 9.5

EAN : 9782364031418

Améliorer sa posture du quotidien à la pratique sportive

Auteur: Frédéric Brigaud

Éditeur : DésIris

Domaine : Sciences, techniques, médecine

Genres : Médecine

Mots-Clés : Sport - Posture - Quotidien

Améliorer, entretenir, tonifier notre posture et connecter les différentes parties du corps, pour une meilleure santé physique

La posture constitue l'assise sur laquelle se construit chaque mouvement et dont dépend notre stabilité et notre capacité à rattraper un déséquilibre, en somme, notre bien-être au quotidien et dans la pratique sportive. Toutefois, cette posture est l'expression de nos apprentissages et de nos gestes répétitifs, qui ont pour conséquence de modeler progressivement notre corps. Heureusement, ce modèle n'étant pas immuable, il est toujours possible de reprendre le contrôle de notre posture pour améliorer notre dynamique.