



Date : 13/10/2016

Pages : 253

Format cm : 11 x 17

Prix : 8.0

EAN : 9782364031449

Le 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 - Lifestyle

Mots-Clés : Podologie - Anatomie - Espace - Running - Sport - Autonomisation

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 ?

Ventes en France: 10 000 exemplaires

Droits vendus: Italie