



Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses

Frédéric Brigaud

Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses Frédéric Brigaud

Notre pied est certainement la chose la plus importante de notre corps pour vivre, voir survivre ; Il est le premier et le seul élément qui nous sert à se déplacer. Son bon fonctionnement et sa préservation doivent être essentiels pour notre vie de tous les jours et la pratique du sport. Si vous avez un problème de pied plat ou creux, ce n'est certainement pas la faute de votre mère ou grand-mère. Personne ne naît avec les pieds plats ou creux ; la forme du pied n'est qu'une conséquence de sa prise d'appui au sol. A la lecture du livre, vous comprendrez qu'il est possible de le corriger par soit même, sans nécessairement avoir recours à l'utilisation permanente de semelle orthopédique. Surtout, vous développerez un pied fonctionnel : + dynamique + souple + stable (plus de marge de manœuvre en cas de déséquilibre = prévention des entorses) Le livre, grâce à ses niveaux de lecture clairement identifiés, s'adresse à 3 types de lecteurs : - Pronateurs, supinateurs, universels - sportifs ou non sportifs - Entraîneurs, préparateurs physiques, sportifs compétiteurs - Ostéopathes, kinésithérapeutes, podologues, médecins L'auteur : Frédéric Brigaud, ostéopathe DO, est consultant en biomécanique humaine, consultant auprès de sportifs de haut niveau, concepteur des principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaires Dynamiques (EAD conceptT) pour l'organisation et la gestion du corps et des stratégies biomécaniques dans le mouvement, dans un souci de performance et de préservation. Pour la première fois, il expose ici la notion de pied fonctionnel et souligne l'importance de l'articulation sous-talienne et de l'interligne articulaire de torsion. Corriger le pied sans semelle : 24.50€ / 144 pages Pied pronateur, supinateur & prévention des entorses Frédéric BRIGAUD

 [Télécharger Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, su ...pdf](#)

 [Lire en ligne Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses Frédéric Brigaud

144 pages

Présentation de l'éditeur

Un pied plat pronateur ou creux supinateur n'est pas une fatalité : il n'est essentiellement que le résultat d'un « défaut de posture », que l'on peut donc corriger. Cet ouvrage expose une nouvelle conception du fonctionnement du pied, afin de dépasser l'idée habituelle et erronée que le pied est un bloc et qu'un pied pronateur ou supinateur n'a d'autre solution que le port de semelles ou de chaussures correctrices. Bien au contraire, la forme du pied peut changer de façon instantanée, se creuser ou s'aplatir grâce au complexe articulaire de torsion, et le talon se déplacer latéralement, indépendamment de l'avant-pied en appui. Un pied fonctionnel assure une jonction efficace avec le sol et optimise la prise d'appui, il s'accompagne d'un meilleur maintien de la « cheville » et participe ainsi à la prévention des entorses. De plus, il augmente la marge de manœuvre en cas de déséquilibre et permet de développer un appui plus dynamique. Cet ouvrage a donc pour objectif de donner les moyens de : concevoir différemment le fonctionnement du pied et d'en prendre le contrôle ; corriger un pied pronateur ou supinateur sans semelles ni chaussures correctrices ; stabiliser la cheville et la prise d'appui, et ainsi prévenir les entorses ; développer la souplesse du pied ; développer un pied fonctionnel, dynamique. Grâce à ses niveaux de lecture clairement identifiés, il s'adresse à trois catégories de lecteurs, spécialisé ou non : aux pronateurs, supinateurs, universels, qu'ils soient sportifs ou non, désireux de comprendre l'intérêt d'un pied fonctionnel et de connaître les moyens de le développer ; aux préparateurs physiques, aux entraîneurs, sportifs compétiteurs pour : - apprendre et comprendre le fonctionnement du pied ; - agir sur une prise d'appui pronatrice ou supinatrice ; - conduire et maintenir plus efficacement la prise d'appui ; aux ostéopathes, kinésithérapeutes, podologues, médecins, pour : - aborder de façon nouvelle la cheville, l'articulation sous-talienne et la jambe ; - comprendre l'intérêt et le fonctionnement du complexe de torsion au sein du pied ; - acquérir les moyens de développer un pied fonctionnel ; - prévenir les entorses et augmenter le contrôle des instabilités de la « cheville » et du membre inférieur. Biographie de l'auteur

Frédéric Brigaud, ostéopathe DO, est consultant en biomécanique humaine, consultant auprès de sportifs de haut niveau, concepteur des principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaires Dynamiques (EAD conceptTM) pour l'organisation et la gestion du corps et des stratégies biomécaniques dans le mouvement, dans un souci de performance et de préservation. Pour la première fois, il expose ici la notion de pied fonctionnel et souligne l'importance de l'articulation sous-talienne et de l'interligne articulaire de torsion. Download and Read Online Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses Frédéric Brigaud #A9TSRBH8N52

Lire Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud pour ebook en ligne Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud à lire en ligne. Online Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud ebook Téléchargement PDF Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud Doc Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud Mobipocket Corriger le pied sans semelle : Pied pronateur, supinateur et prévention des entorses par Frédéric Brigaud EPub

A9TSRBH8N52A9TSRBH8N52A9TSRBH8N52