



Le stretching NE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le stretching NE

Bob ANDERSON

Le stretching NE Bob ANDERSON

 [Télécharger Le stretching NE ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le stretching NE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le stretching NE Bob ANDERSON**

240 pages

Présentation de l'éditeur

Traduit en 23 langues, vendu à plus de 3,5 millions d'exemplaires, *Le stretching*, l'ouvrage incontournable pour retrouver son équilibre physique et mental.

Le stretching est une activité innovante, simple et douce, basée sur les étirements de toutes les parties du corps qui peut être pratiquée par tous, partout et à tout instant. Les étirements proposés sont variés et progressifs : des mouvements de base aux séries pour les pratiquants confirmés. Adaptés à chacun, ils seront utiles tant aux sportifs qu'aux personnes voulant prévenir le mal de dos ou les troubles musculéo-squelettiques.

Le Stretching, l'ouvrage référence de Bob Anderson, le père du stretching, comporte :

- 150 étirements introduits par quelques lignes d'explications simples ;
- des enchaînements présentés en détails dont : - 17 séries pour les activités quotidiennes, - 10 séries pour les utilisateurs intensifs d'ordinateur et ceux qui travaillent assis à un bureau, - 37 séries liées à la pratique spécifique de différents sports ; le tout complété par une liste illustrée récapitulative des 150 étirements, des pages spéciales pour prendre soin de son dos ; une information sur la technique PNF, etc. Avec *Le stretching*, retrouvez le plaisir de se sentir mieux dans son corps et bien dans sa tête

Biographie de l'auteur

Bob Anderson, qui enseigne sa méthode d'initiation au stretching depuis 35 ans, est aujourd'hui l'une des autorités mondiales en la matière. Il a publié la première version de cet ouvrage en 1975. Avec sa femme Jean, ils l'ont réalisé eux-mêmes, dans un garage du sud de la Californie. Les dessins étaient faits par Jean, à partir de photos de Bob qu'elle prenait en train de pratiquer ses étirements. En 1980, le livre fut mis à jour et réédité. Il est connu depuis comme une référence, tant par les profanes que par les professionnels du corps médical. Il a été vendu à plus de trois millions d'exemplaires et traduit en 23 langues. Bob est actuellement en pleine santé, mais ce ne fut pas toujours le cas. Souffrant d'une forte surcharge pondérale, il entama en 1968 un programme de remise en forme qui lui fit perdre près de 30 kilos. Un jour, il prit conscience de son manque de souplesse : assis les jambes allongées, il ne pouvait poser ses mains guère plus loin que les genoux. Il se mit donc au stretching, et très vite, il en ressentit les bienfaits, notamment dans la pratique de la course et du cyclisme. A cette époque, les gens prenaient conscience de la nécessité de se maintenir en bonne condition physique. Des salles de sport et de remise en forme, où chacun pouvait travailler sa souplesse, s'ouvraient un peu partout. Après plusieurs années de pratique du stretching avec sa femme et un petit groupe d'amis, Bob eut l'idée de développer une méthode qui pourrait convenir à tout le monde et commença bientôt à partager ses connaissances. Il enseigna son art aux sportifs de haut niveau : nageurs, cyclistes, haltérophiles, joueurs de tennis ou de volley-ball. Puis il initia au stretching les membres de l'équipe olympique américaine de ski alpin et de patinage artistique. Il voyagea ainsi pendant des années pour dispenser son savoir dans les clubs d'athlètes et les cliniques spécialisées dans le sport. Dans les années 1980, Bob pratiquait très régulièrement la course en montagne et le vélo de route. Pendant dix années consécutives, il a couru le marathon de l'île Catalina en Californie du sud, il a parcouru les 29 kilomètres de la course Imogene Pass à Telluride dans le Colorado (une course en montagne qui franchit une crête à presque 4 000 mètres d'altitude) et il a participé au marathon du Mont Pike (Colorado). Aujourd'hui, Bob s'entraîne essentiellement dans les montagnes du Colorado (voire occasionnellement au Nevada), en randonnée ou sur son VTT, pendant plusieurs heures. Il a donc une activité physique intense, mais il s'intéresse à tous les niveaux de condition physique. Jean Anderson est diplômée de l'université de Californie où elle a étudié les arts plastiques. Dans les années 1970, elle s'est mise à la course, au cyclisme et au stretching avec son époux. Elle l'a pris en photo pendant qu'il pratiquait ses étirements, puis réalisa des dessins à l'encre de chaque position afin d'illustrer le premier ouvrage. Elle fut donc la photographe, l'illustratrice, la graphiste et

l'éditrice de la première édition de Stretching. Aujourd'hui, elle supervise la diffusion de l'ouvrage et continue à faire de la randonnée, du vélo et du tennis pour rester en forme.

Download and Read Online Le stretching NE Bob ANDERSON #W2OX8FEGDQ5

Lire Le stretching NE par Bob ANDERSON pour ebook en ligneLe stretching NE par Bob ANDERSON
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 Le stretching NE par Bob ANDERSON à lire en ligne.Online Le stretching NE par Bob ANDERSON
ebook Téléchargement PDFLe stretching NE par Bob ANDERSON DocLe stretching NE par Bob
ANDERSON MobipocketLe stretching NE par Bob ANDERSON EPub
W2OX8FEGDQ5W2OX8FEGDQ5W2OX8FEGDQ5