

UN ENTRAÎNEMENT EN ÉVOLUTION

- 6 *Vers une nouvelle perception de son corps*
- 6 C'est le bénéfice qui compte
- 7 L'entraînement du futur
- 8 Les exigences du quotidien
- 10 *Bouger de manière ciblée et réfléchie*
- 10 Ce que l'on ressent
- 12 Les sources physiothérapeutiques
- 14 Penser en chaînes
- 15 La vérité sur les problèmes de dos
- 17 Un entraînement d'un nouveau genre
- 18 Les éléments du « nouveau stretching »
- 20 *Les règles de base de votre entraînement*
- 20 Une offre complexe
- 21 Le livre et le DVD
- 22 Des conseils importants



LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT

- 26 *Assimiler les principes de l'entraînement*
- 26 Faire travailler les chaînes musculaires
- 27 Facilitation neuromusculaire proprioceptive
- 28 Étirement neurophysiologique
- 28 Stabilité segmentaire et bonne mobilisation de la sangle abdominale
- 30 *Un entraînement individuel*
- 30 Quel est votre objectif ?
- 30 Et votre participation ?
- 31 Test 1 : jambes et hanches
- 32 Test 2 : la région scapulaire

- 34 Test 3 : les muscles « core »
- 35 Se corriger soi-même
- 36 Bien combiner les exercices

37 *Programme de base et d'échauffement*

- 37 L'échauffement
- 38 Mobilisation de la cage thoracique
- 39 Ouverture du buste
- 40 Assouplissement du bassin
- 41 Rotation du haut du buste
- 42 Étirement de la colonne vertébrale
- 43 Spirale de la zone lombaire

UN ENTRAÎNEMENT POUR REMÉDIER AUX DOULEURS

46 *Le « nouveau stretching » adapté aux lombaires*

- 46 Dynamisation de la colonne vertébrale
- 47 Bras en croix
- 48 Planche, genoux au sol
- 49 Le pont
- 50 Le super-héros
- 51 Assouplissement de l'arrière de la jambe
- 52 Détente des lombaires
- 53 Massage des ischio-jambiers

54 *Le « nouveau stretching » adapté aux épaules et à la nuque*

- 54 Natation
- 55 L'essuie-glace
- 56 Ouverture de la cage thoracique



- 57 Le papillon
- 58 Massage du dos
- 59 Massage des triceps

60 *Le « nouveau stretching » adapté aux hanches et à l'aine*

- 60 Le cygne
- 61 Rotation de la hanche
- 62 L'alpiniste
- 63 À genou sur une jambe
- 64 Lever de jambe
- 65 Planche sur le côté
- 66 Rotation interne de la hanche
- 67 Sésame, ouvre-toi !
- 68 Massage des hanches et des quadriceps

69 *Le « nouveau stretching » adapté aux genoux*

- 69 Flexion sur les jambes
- 70 Fente avant
- 71 Pont avec une jambe levée
- 72 Le triangle
- 73 Étirement des quadriceps
- 74 Étirement des abducteurs
- 75 Massage des abducteurs

- 76 Index