



## Exercices de musculation pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Exercices de musculation pour les Nuls

*Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL*

**Exercices de musculation pour les Nuls** Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL

 [Télécharger Exercices de musculation pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne Exercices de musculation pour les Nuls ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Exercices de musculation pour les Nuls Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL

---

252 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

La forme n'est pas juste un cadeau du ciel. La méforme n'est pas simplement due à la malchance. À combien estimez-vous votre capacité à influencer votre forme ? Nous avons trop tendance à adopter une attitude passive face à notre santé. Certes, nos prédispositions génétiques jouent un rôle important. Mais les recherches médicales montrent que la part de la génétique dans notre forme n'est que de 30%. Les 70% restants sont déterminés par notre comportement. Nous sommes donc responsables de notre forme. Cette part est encore plus grande en ce qui concerne notre poids de corps et notre vitalité.

Avec une mauvaise alimentation, un surpoids, un manque d'activité physique... comment être en forme ? Au contraire, une bonne hygiène de vie peut faire gagner dix ans d'espérance de vie. Et de vie en bonne santé !

Trop difficile de s'y retrouver dans le dédale que représentent l'alimentation, l'activité physique et les compléments alimentaires ? Il suffit d'y aller étape par étape, pas à pas, avec méthode pour que les choses deviennent faciles à comprendre et faciles à appliquer !

Grâce à un apprentissage progressif et simple à suivre, cet ouvrage vous guidera sur le chemin qui mène vers la forme, non seulement la vôtre, mais aussi celle de toute votre famille

À propos de ce livre

Ce livre est le fruit d'une collaboration de plus de vingt ans entre Frédéric Delavier et Michael Gundill. D'une approche très visuelle, avec de nombreuses illustrations, un texte clair et précis, cet ouvrage apportera toutes les réponses à vos questions en matière de forme et de santé.

Comment définir la forme ? Cette dernière est le résultat du bon fonctionnement de plusieurs organes qui travaillent de concert. Le tout premier organe, c'est le coeur sans lequel aucune vie n'est possible. Viennent ensuite la protection immunitaire, le système digestif ainsi que les hormones.

Parce que nous en exigeons toujours plus intellectuellement, les fonctions cérébrales doivent rester au maximum de leurs capacités. Nous en demandons aussi plus à notre corps, d'où l'importance de conserver une mobilité à toute épreuve grâce à des articulations, des os et muscles performants.

Dans une société où image et apparence sont primordiales, la bonne forme se matérialise aussi par un juste poids et une jolie silhouette. Mais l'absence d'excès adipeux va bien au-delà de l'apparence en raison de son impact sur la santé et la longévité.

On ne peut arriver à un tel objectif sans aborder un minimum de notions d'anatomie et de physiologie qui peuvent devenir très simples lorsqu'elles sont traitées avec clarté. Ces bases seront utiles afin de mieux comprendre comment fonctionne notre corps.

Afin de répondre à toutes ces questions, ce livre se fait à la fois théorique et pratique, fournissant au lecteur de nombreux exemples lui permettant de façonner son propre régime alimentaire et son entraînement fitness personnalisé. Présentation de l'éditeur

Vous rêvez d'abdos d'enfer, de fessiers et de cuisses en béton et de belles épaules ? Vous aimeriez bien, vous aussi, avoir des pecs ? Vous voulez vous muscler chez vous sans matériel de musculation, en tout lieu et à tout moment ou au contraire utiliser au mieux, le plus efficacement possible et sans vous blesser les machines de votre club de gym ? Ce livre est fait pour vous ! Il va devenir votre coach fitness !

Découvrez pas à pas les meilleurs exercices de musculation, avec ou sans matériel. Les Nuls vous proposent une méthode qui allie approche ana-morphologique, au travers des illustrations renommées dans le monde entier de Frédéric Delavier, et des photos d'exercices pas à pas. Les dessins permettent de visualiser les groupes musculaires sollicités tandis que les photos illustrent avant et après chaque mouvement.

Apprenez aussi à chouchouter votre corps : exercices d'assouplissement, détente et chasse aux douleurs. Et avant de vous lancer, (ré) apprenez à bien manger et à utiliser à bon escient les compléments alimentaires.

Découvrez aussi des programmes d'entraînement spécialisés selon votre profil : homme, femme, sportif, sénior... Monsieur Muscle ? C'est (bientôt) vous !

#### Biographie de l'auteur

**Frédéric Delavier** a étudié la morphologie à l'école des Beaux-Arts de Paris et a suivi les cours de dissection à la Faculté de médecine. Vice-champion du France de power-lifting en 1990, il est rédacteur au magazine *Le monde du muscle*, et collabore à de nombreuses revues et publications spécialisées dans le monde. Il est l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Vigot dont *Guide des mouvements de musculation*, + de 100 000 ex vendus, toutes éditions confondues en France. Ses livres sont traduits dans 25 langues, et vendus à plus de 3 millions d'exemplaires dans le monde. Il a réalisé les illustrations de ce livre. **Michaël Gundill** est le coauteur de Frédéric Delavier.

Download and Read Online Exercices de musculation pour les Nuls Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL #AQ87RDXCFUZ

Lire Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL pour ebook en ligne Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL 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 Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL à lire en ligne. Online Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL ebook Téléchargement PDF Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL Doc Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL Mobipocket Exercices de musculation pour les Nuls par Frédéric DELAVIER, Michael GUNDILL EPub  
**AQ87RDXCFUZAQ87RDXCFUZAQ87RDXCFUZ**