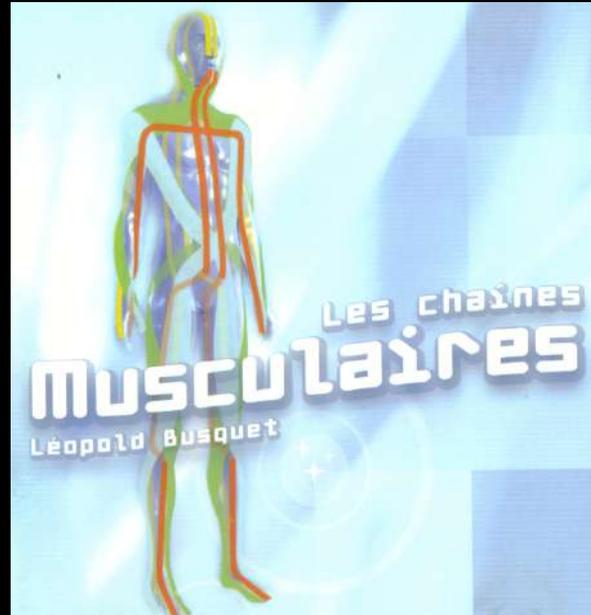
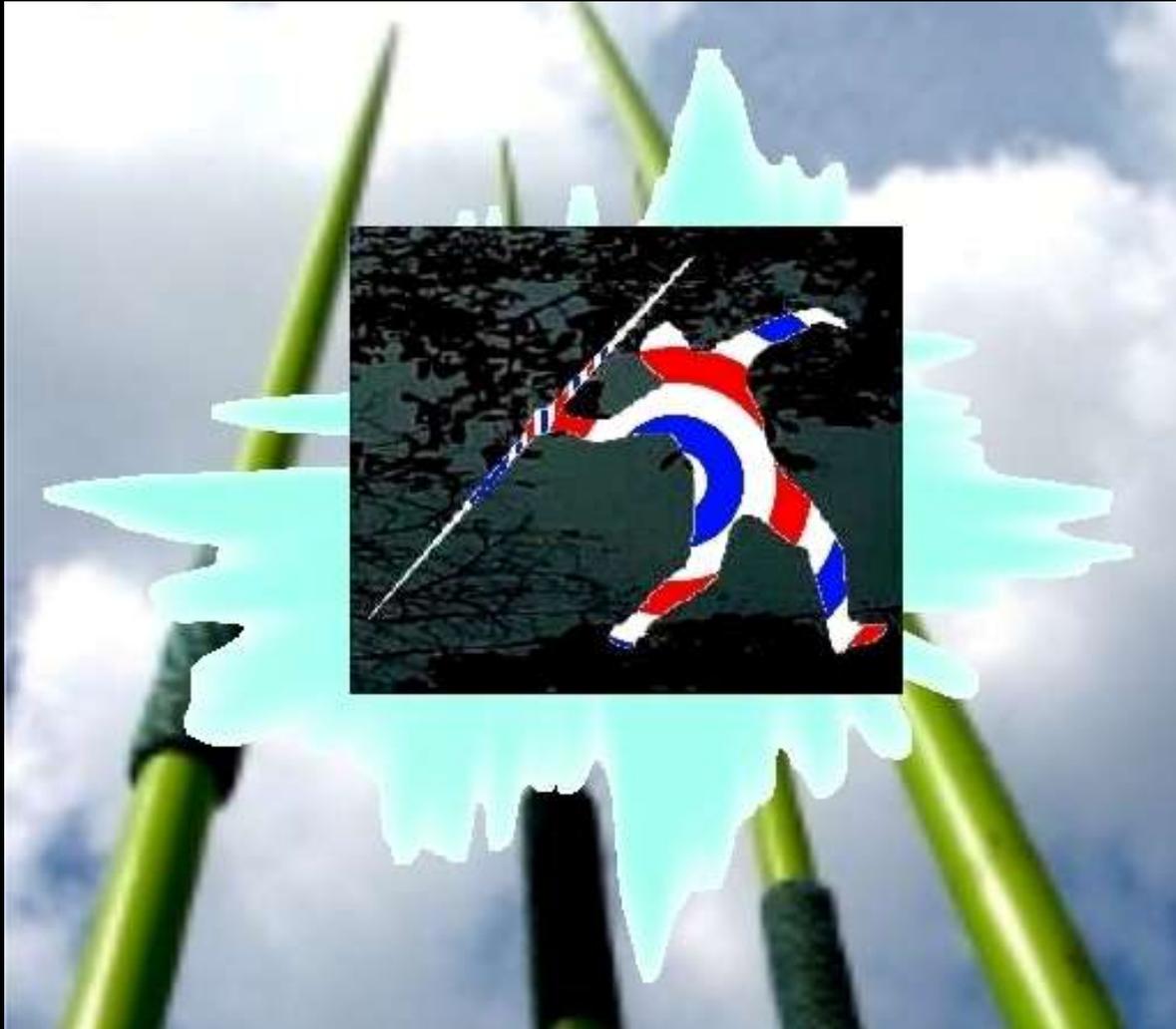


# Les chaînes musculaires au service de la performance

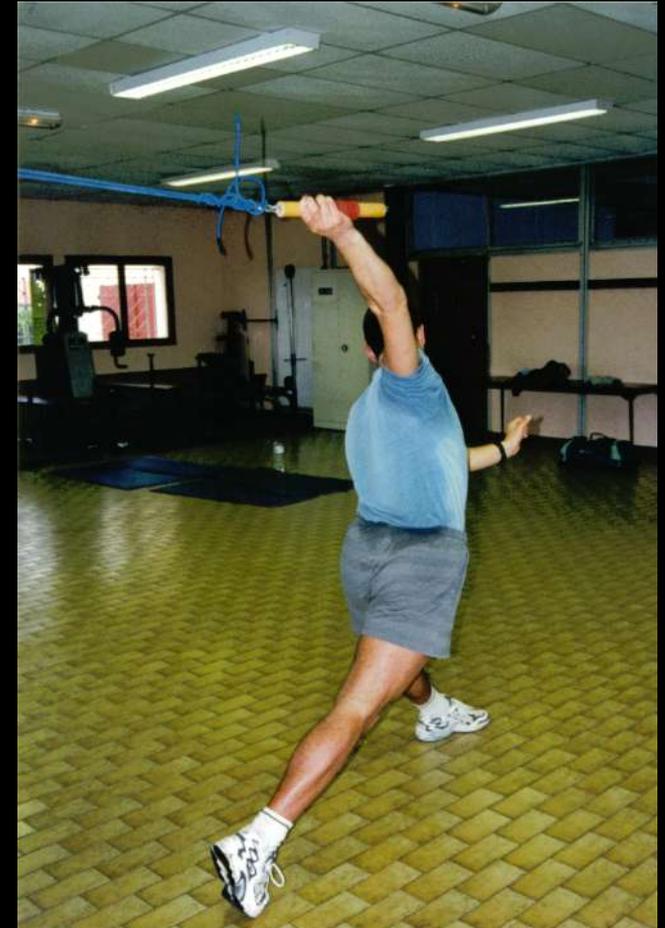
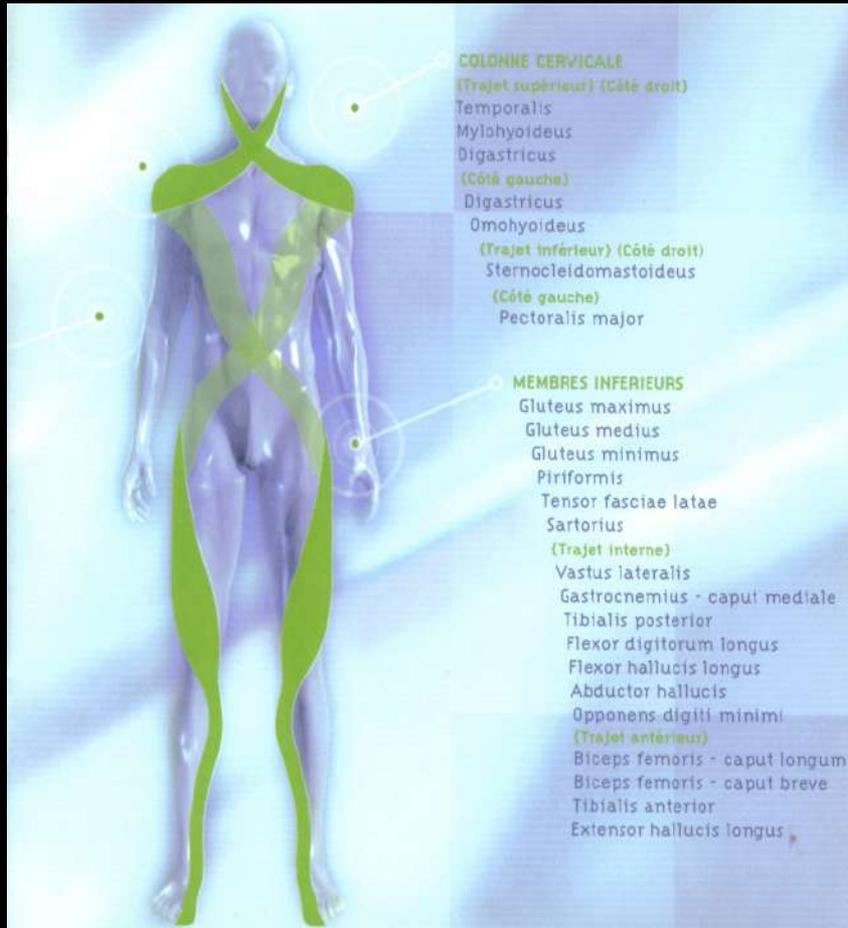


par **Philippe Stroinski** Entraîneur fédéral FFA en lancers  
basé sur les études de **L. Busquet** Docteur  
Ostéopathe  
créateur du centre de formation les chaînes

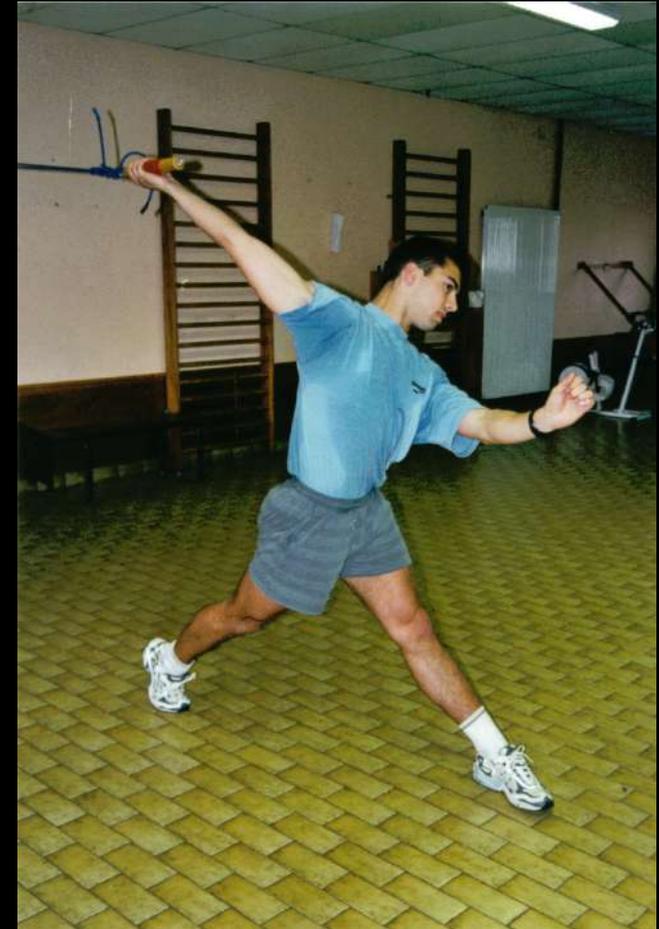
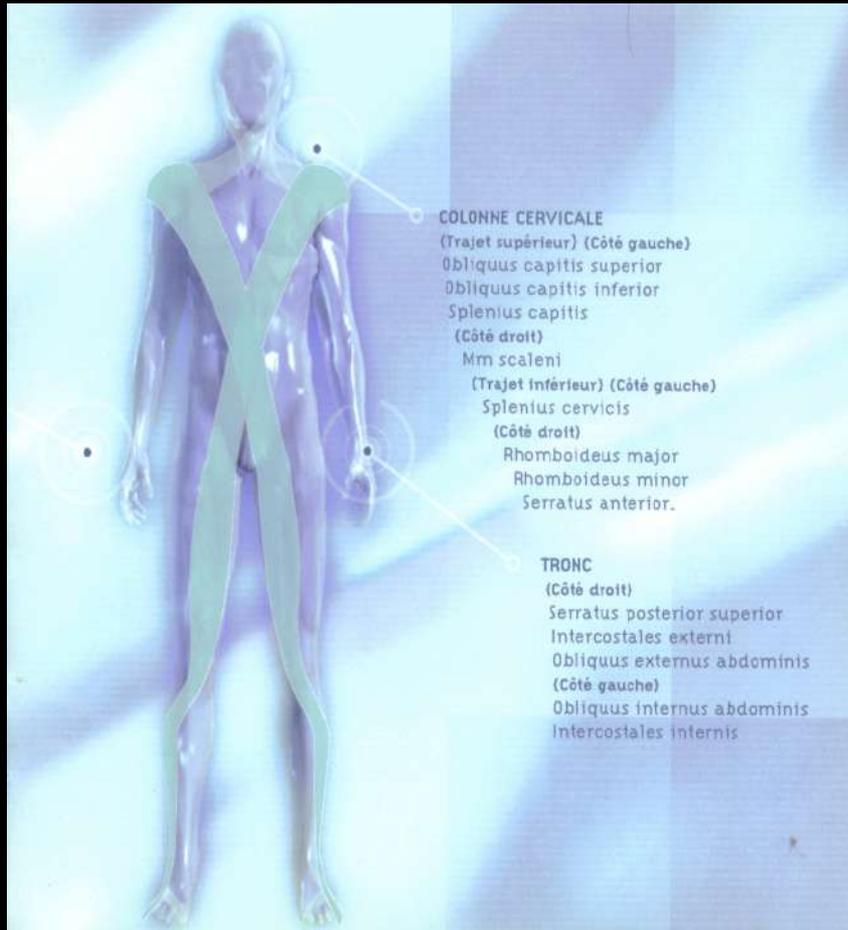
# Mise en tension mécanique des chaînes musculaires croisées au lancer du javelot



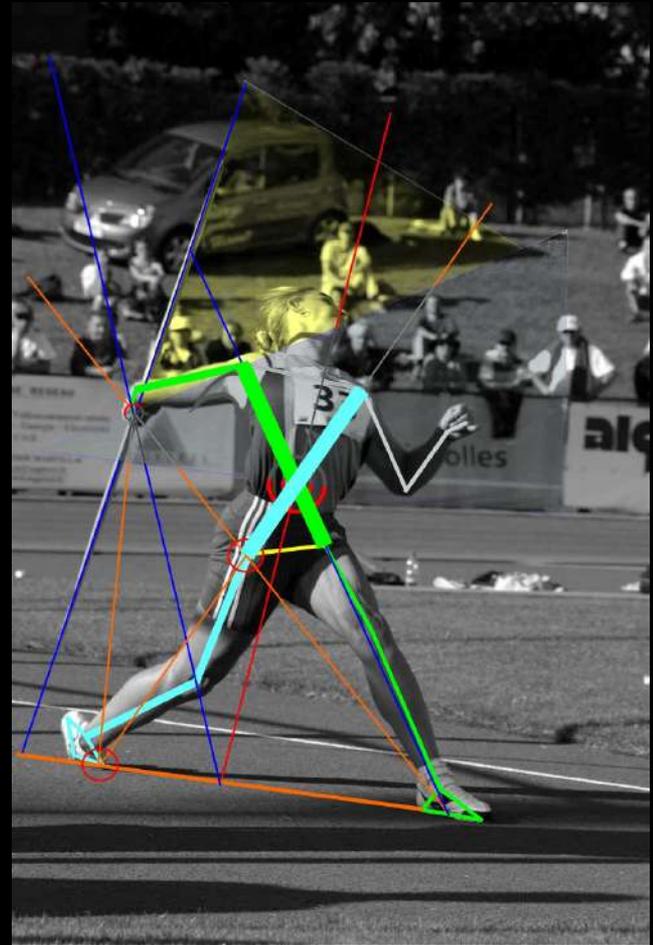
# Mise en tension des chaînes croisées postérieure ou d'ouverture

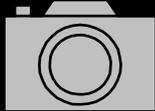


# Mise en tension des chaînes croisées antérieure ou de fermeture



# Les chaînes musculaires croisées participent à la haute vitesse d'éjection





# La fameuse cachette de Didier POPPE

de

sion avec

ent du la

ose du p

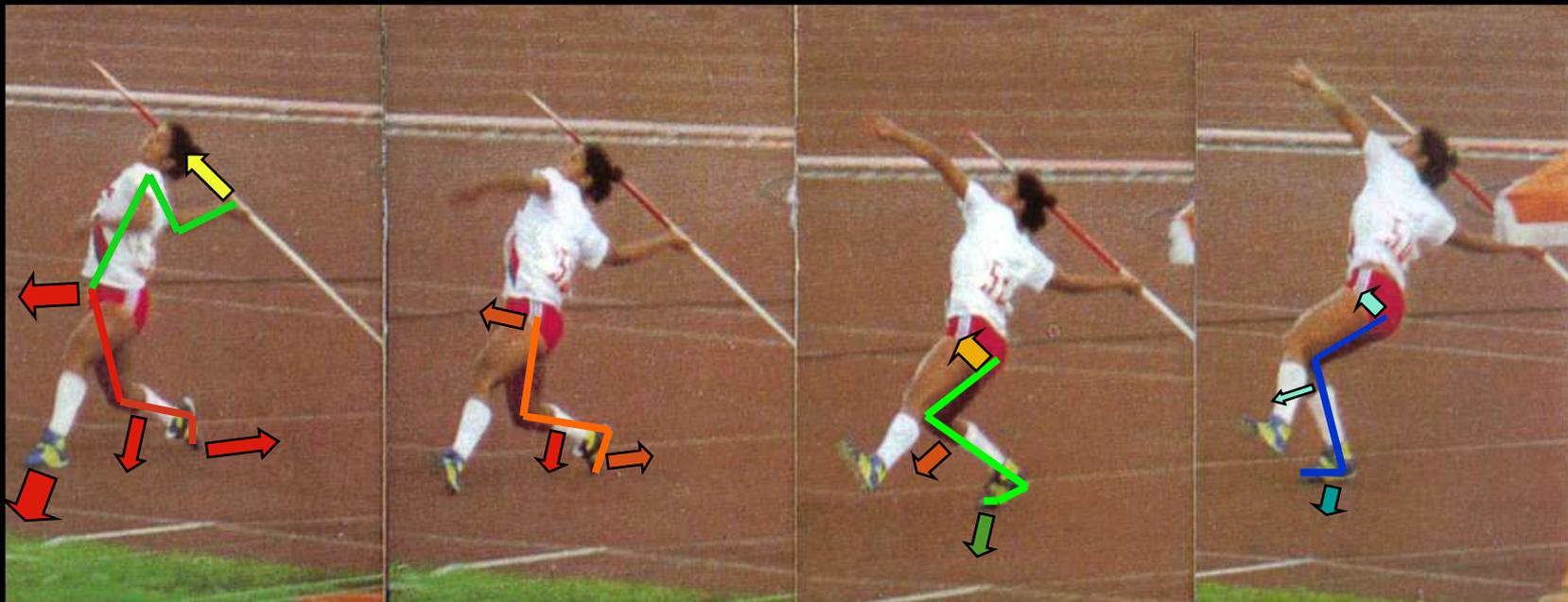
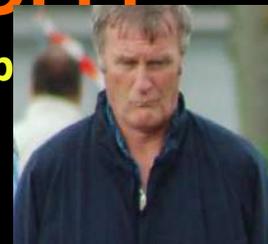
e



av

ine Ma

N



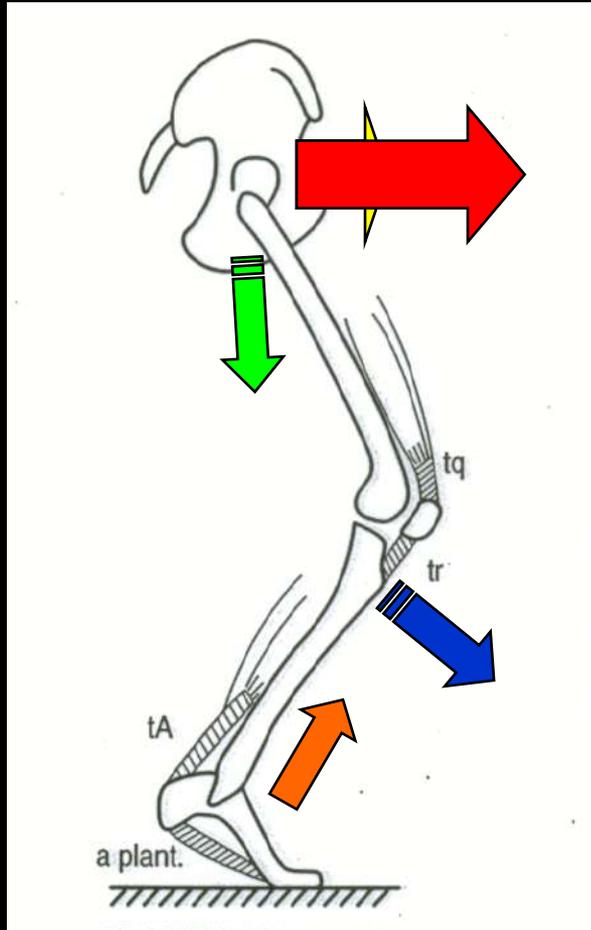
Analysé par l'expert agréé IAAF de la discipline

**SORRY !!!**

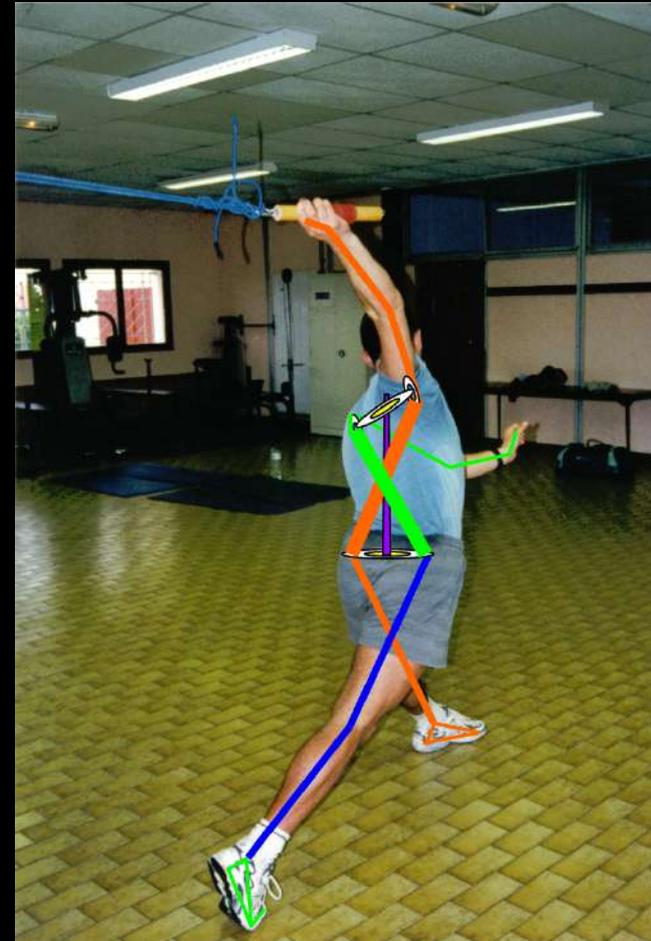
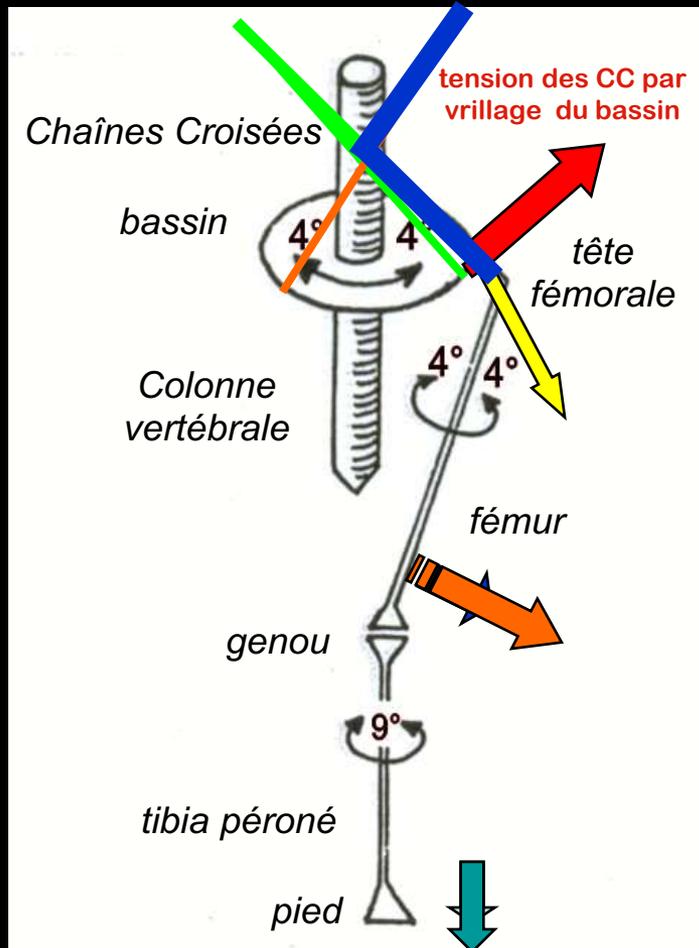


# Double amorçage en pré tension

une compression élastique pied / tibia – péroné / tête fémorale  
une action mécanique osseuse de type bielle poussant le bassin



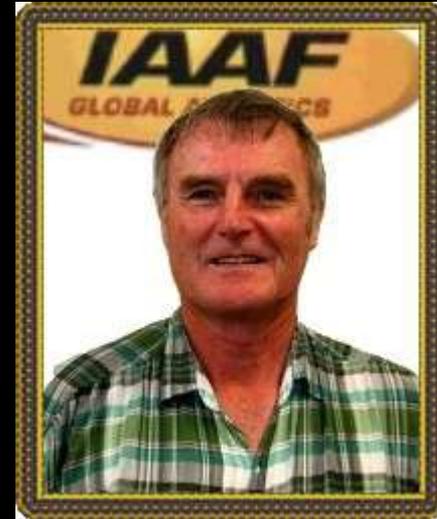
# Mise en tension mécanique par vrillage des chaînes croisées postérieure et antérieure



**Actions mécanique et tensions des chaînes musculaires sont portées au maximum à la pose du pied de blocage**







*Et avec l'aimable participation involontaire de Didier POPPE*



Fin



Copyright by [stroinski.philippe@neuf.fr](mailto:stroinski.philippe@neuf.fr)