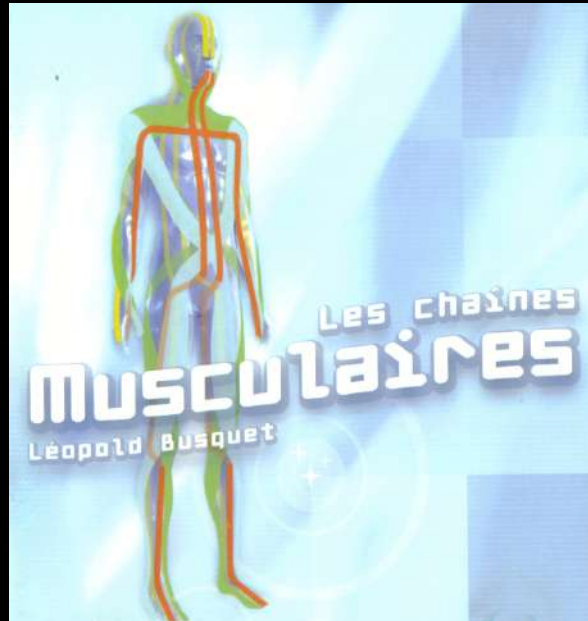
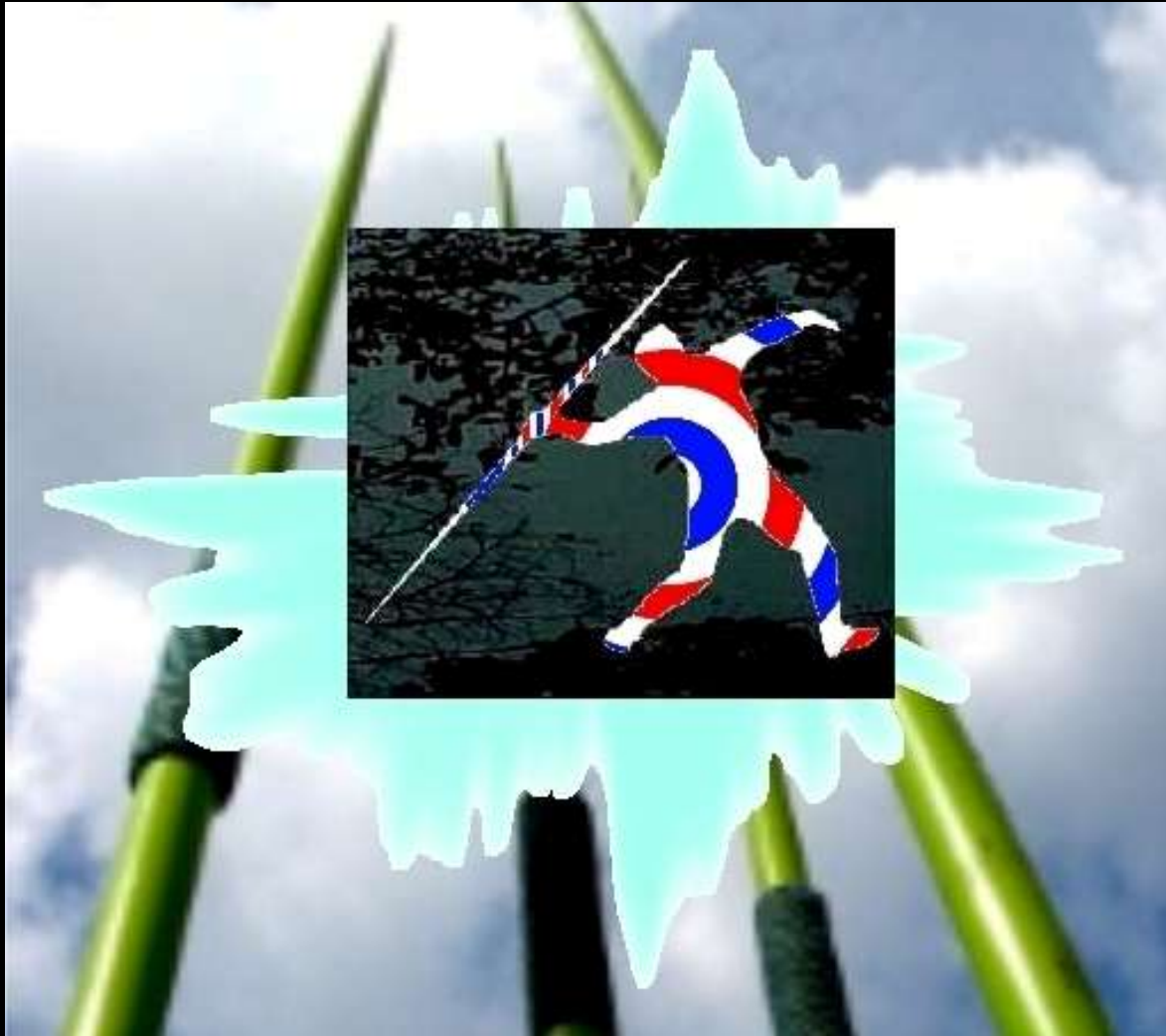


Les chaînes musculaires au service de la performance

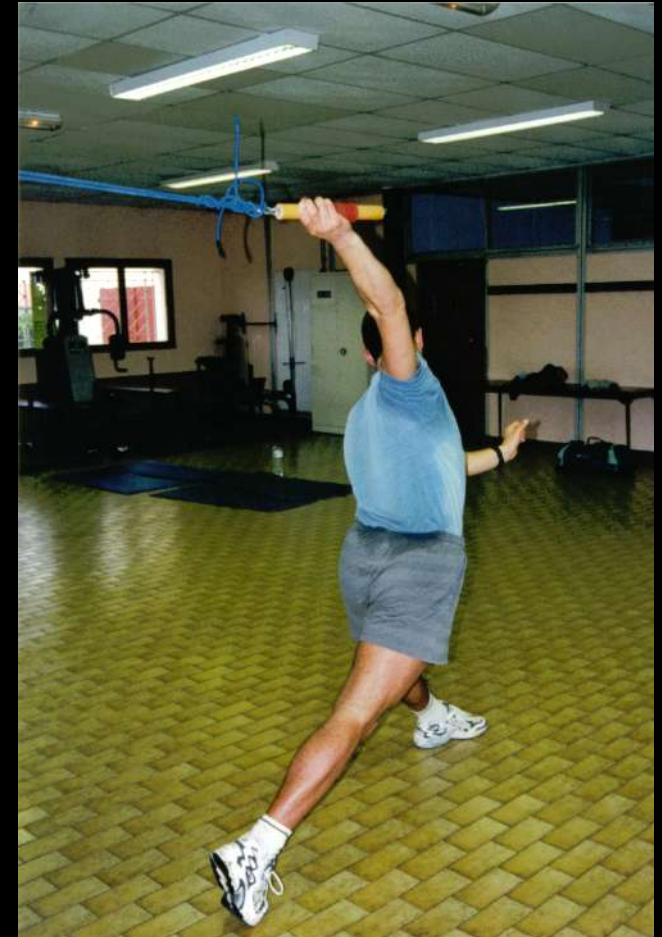
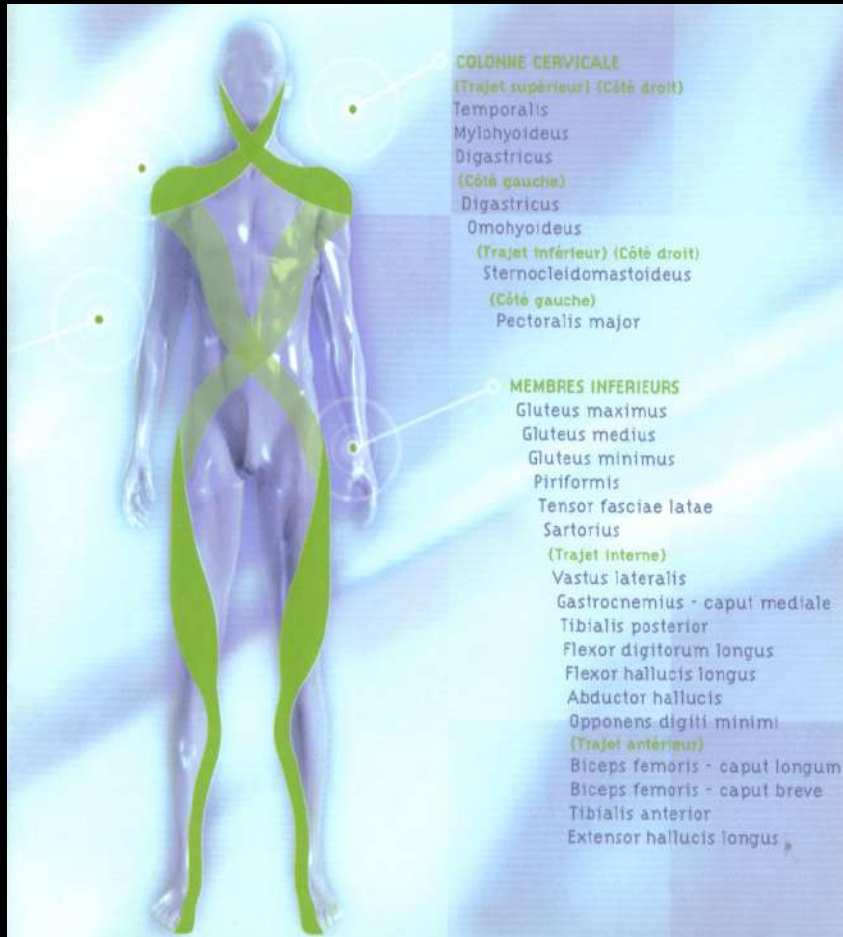


par Philippe Stroinski Entraîneur fédéral FFA en lancers
basé sur les études de L. Busquet Docteur
Ostéopathe
créateur du centre de formation les chaînes

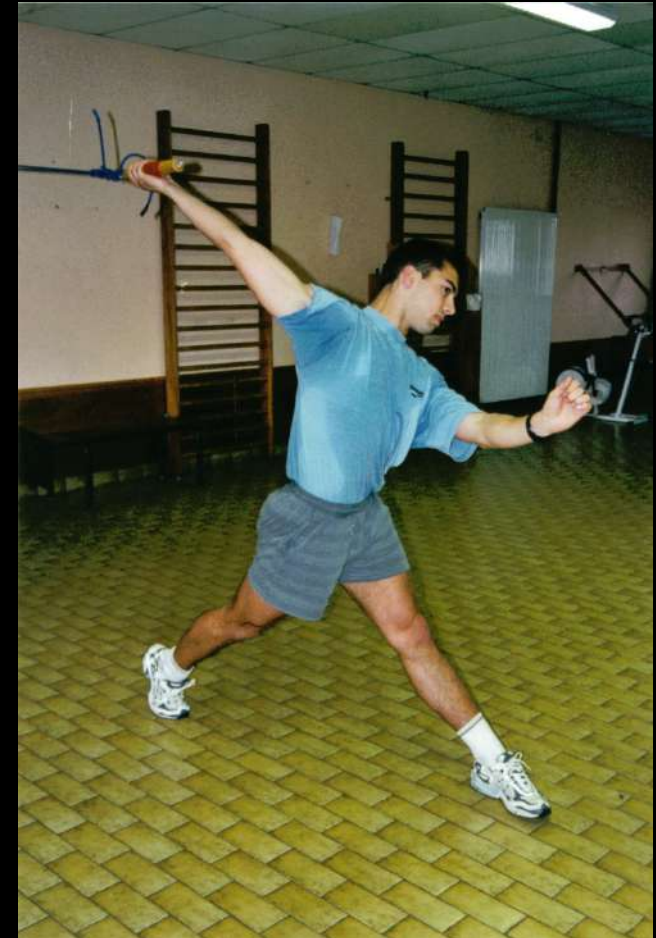
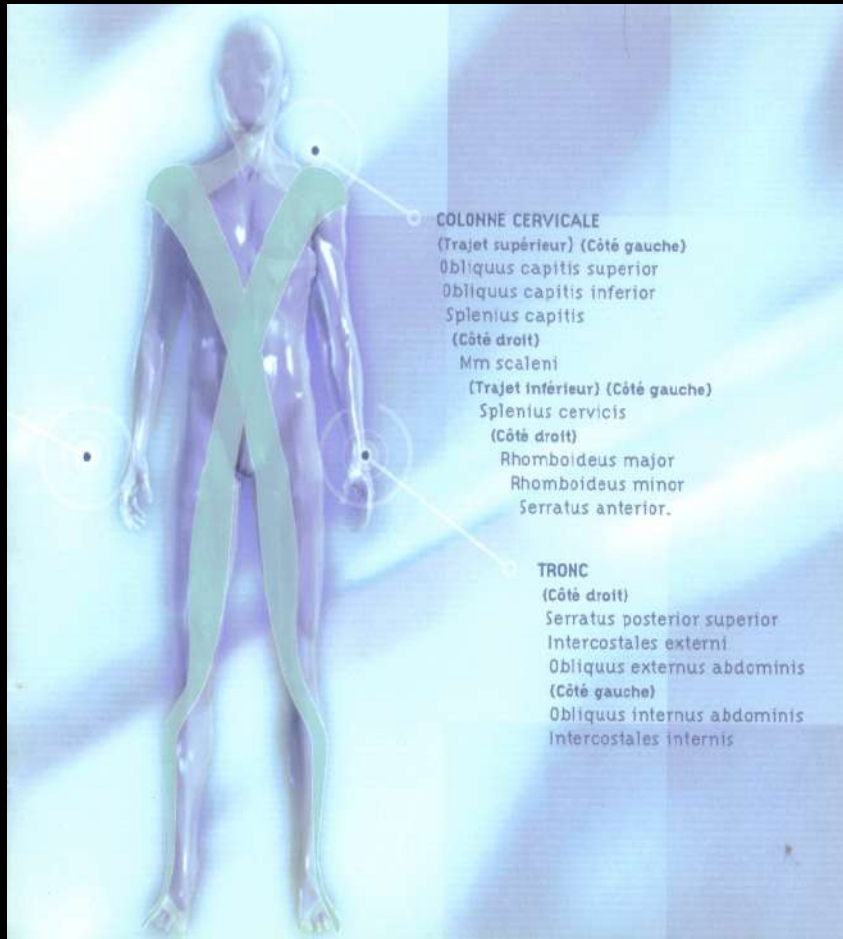
Mise en tension mécanique des chaînes musculaires croisées au lancer du javelot



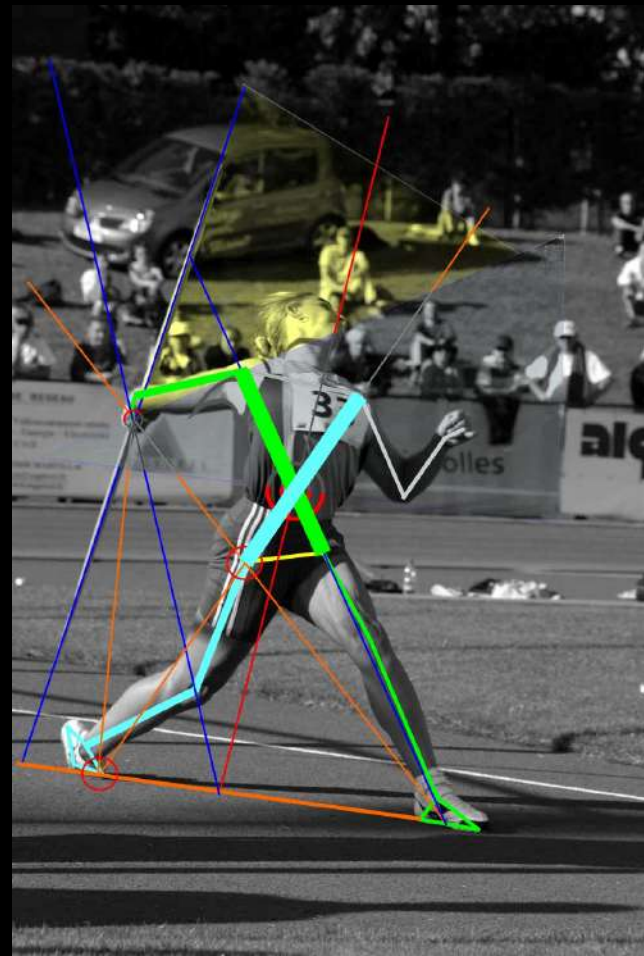
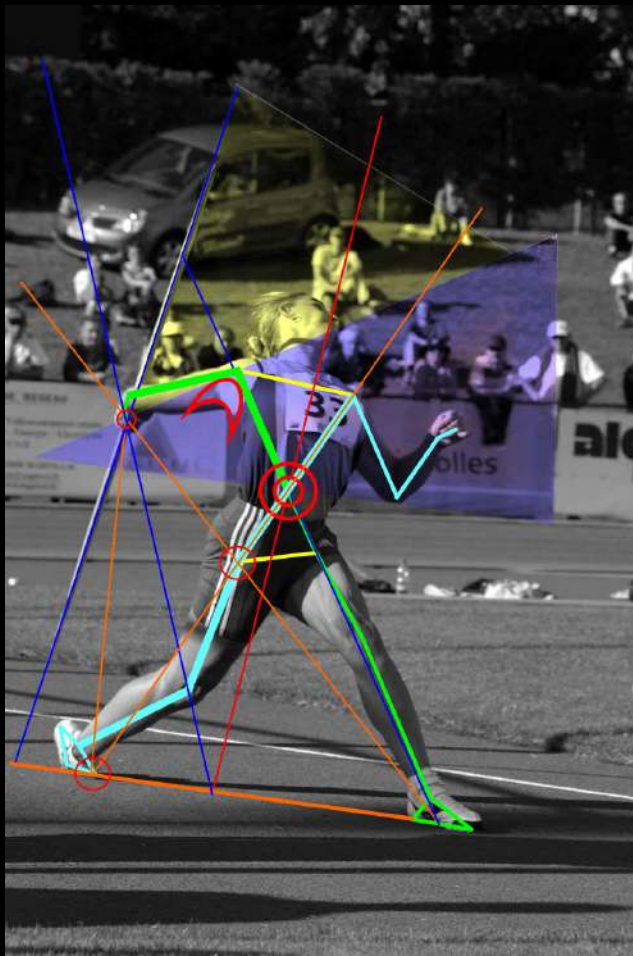
Mise en tension des chaînes croisées postérieure ou d'ouverture

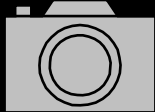


Mise en tension des chaînes croisées antérieure ou de fermeture



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





La fameuse cachette de Didier POPPE

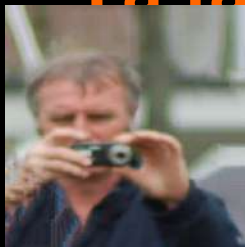
de

sion avec

ent du la

ose du p

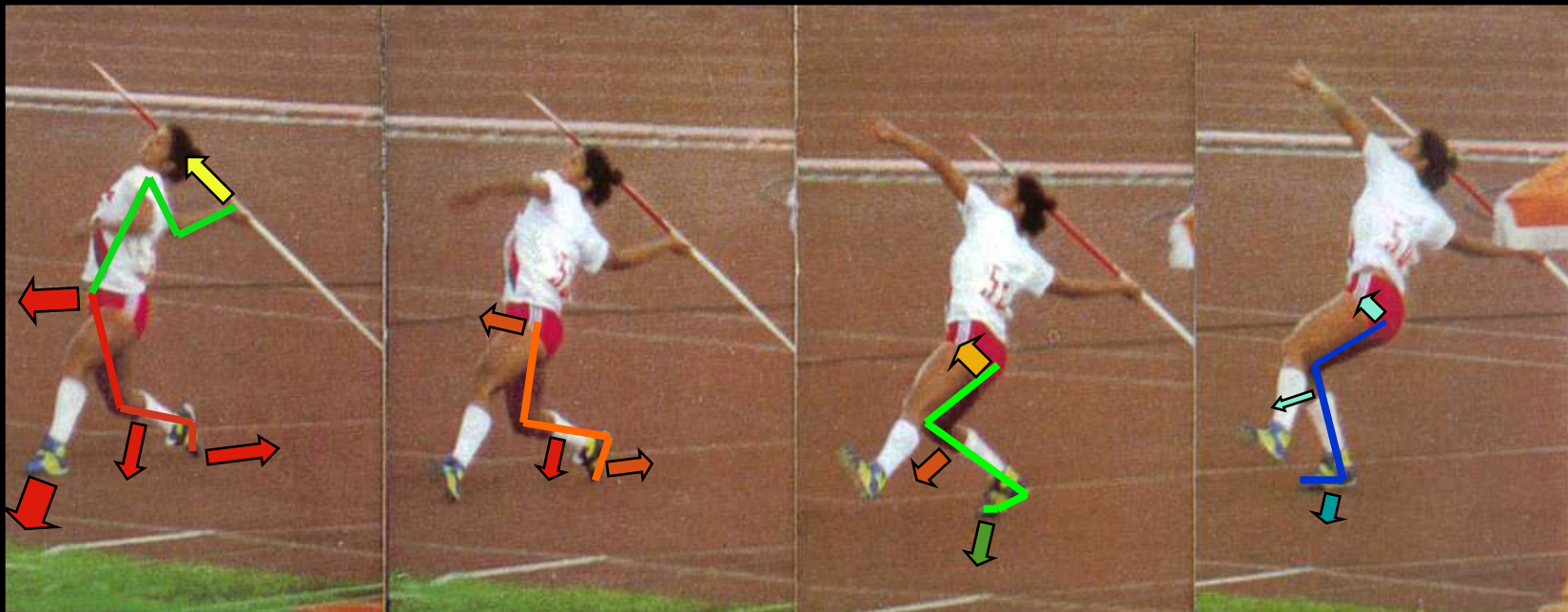
e



av

ine Ma

N



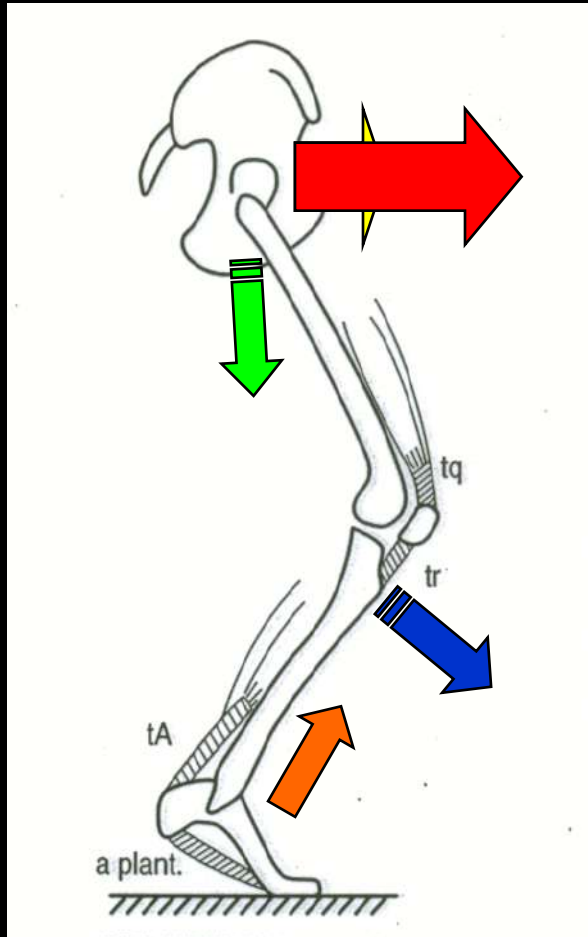
Analysé par l'expert agréé IAAF de la discipline

SORRY !!!

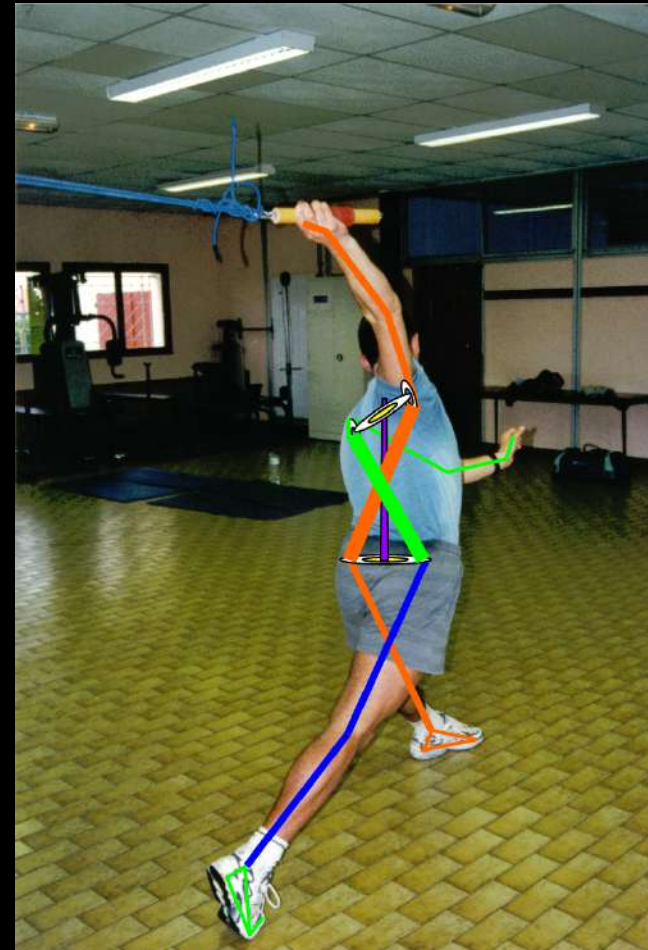
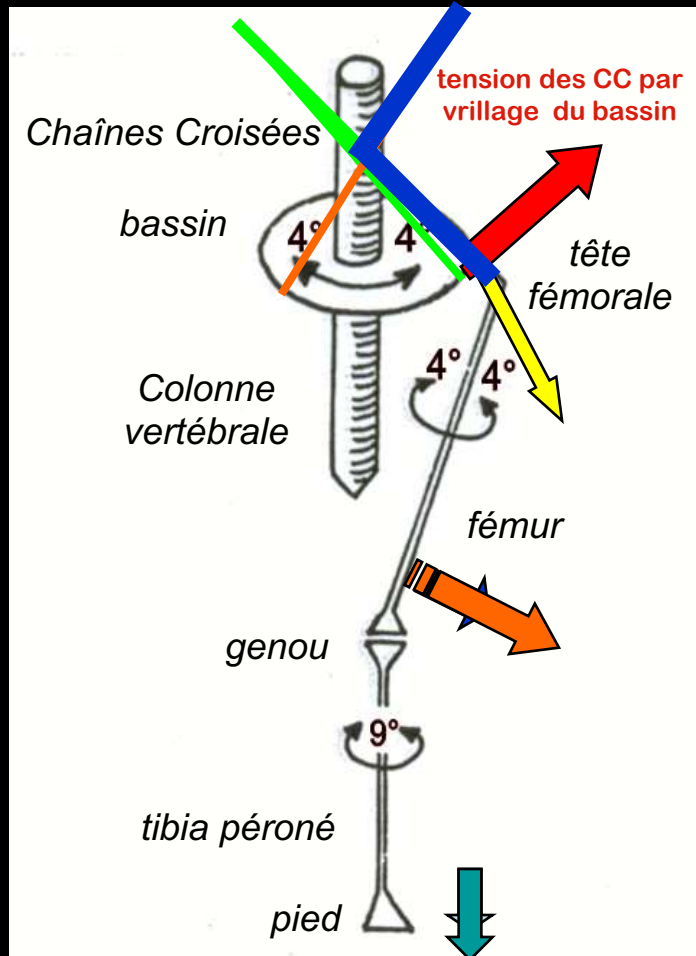


Double amorçage en pré tension

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



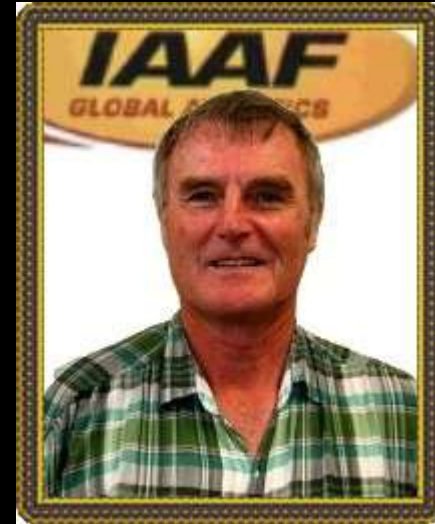
Actions mécanique et tensions des chaînes musculaires sont portées au maximum à la pose du pied de blocage





Lancers

les experts



Et avec l'aimable participation involontaire de Didier POPPE



Fin



Copyright by stroinski.philippe@neuf.fr