

> O. Lafay

## MÉTHODE DE MUSCULATION AU FÉMININ

**80 exercices sans matériel**

Après le très grand succès rencontré par son premier ouvrage, Olivier Lafay présente un nouveau concept de musculation efficace et global pour les femmes. L'esthétique de présentation permet une parfaite compréhension des exercices et des programmes. La cohérence de l'ouvrage, la beauté des illustrations, sont motivantes autant pour la lecture que pour la pratique.

L'auteur propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquante pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives. Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles. Les 80 exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines).

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque femme pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

Déjà 130 000 exemplaires vendus !

## MÉTHODE DE MUSCULATION 110 exercices sans matériel

Ce premier ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques.

Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines...). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement.

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

À noter que, depuis fin 2004, cette méthode est officiellement adoptée par l'École Française de Close-Combat.

## MÉTHODE DE MUSCULATION OPTIMISATION TURBO

**Les compléments spécifiques pour booster vos performances**

Second tome de la méthode de musculation d'Olivier Lafay.

Avec le premier tome (110 exercices sans matériel), véritable best-seller vendu à plus de 25 000 exemplaires par an, l'auteur présente une structure fiable et performante permettant à tous les pratiquants, quels que soient leurs objectifs, de se muscler efficacement avec le poids de leur corps.

Turbo, c'est un ensemble d'informations et de stratégies élaborées qui vous sont proposées pour faire évoluer cette structure. De la lecture de ce livre naîtra une adéquation encore plus parfaite entre votre entraînement et vos objectifs. Turbo, c'est à la fois toujours plus de souplesse et toujours plus de précision.

En sept chapitres, Olivier Lafay vous apprend à réaliser les meilleurs ajustements, à chaque niveau, à chaque étape de votre développement, en fonction de vos objectifs. Il propose également des exercices inédits et leur mode d'emploi pour une synergie parfaite avec les 110 exercices du tome 1 ; de plus, l'auteur répond à 100 questions de lecteurs ayant lu le premier tome.

Si vous avez « 110 exercices sans matériel », vous ne pourrez passer à côté de Turbo. Cet ouvrage est destiné à vous amener toujours plus près de vos attentes : force, endurance, volume, souplesse, puissance.

> 176 pages en couleurs

> Format : 19,5 X 26 cm

> 130 illustrations

> Code **687** > ISBN 978-2-85180-687-1

> **21,50 €**



9 782851 806871

> 224 pages en couleurs

> Format : 19,5 X 26 cm

> 150 illustrations

> Code **642** > ISBN 978-2-85180-642-0

> **22,80 €**



9 782851 806420

> 128 pages en couleurs

> Format : 19,5 X 26 cm

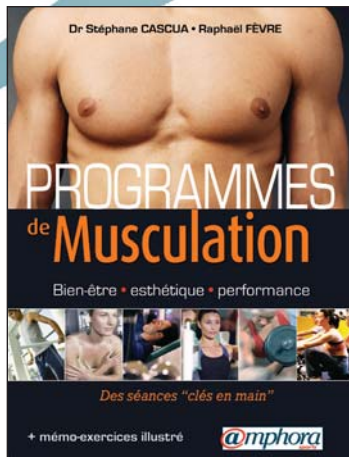
> 48 illustrations

> Code **A726** > ISBN 978-2-85180-726-7

> **14,90 €**



9 782851 807267



> Dr S. Cascua – R. Fèvre

## PROGRAMMES DE MUSCULATION

Bien-être, esthétique, performance

La musculation peut être pratiquée pour atteindre différents objectifs : entretenir sa condition physique, se modeler une silhouette galbée, prévenir les problèmes de dos, prendre de la masse, développer sa force et sa puissance, améliorer son explosivité, se préparer à un sport...

Un entraînement efficace et adapté nécessite pour cela des programmes spécifiques ; les exercices, les charges, le nombre de séries et de répétitions évoluent en effet en fonction du résultat que vous souhaitez atteindre. Dans ce guide résolument pratique, les auteurs, médecin du sport et préparateur physique, vous expliquent simplement les principes fondamentaux de la musculation et vous proposent, sous forme de fiches, plusieurs programmes « clés en main » qui correspondent à vos besoins.

En début d'ouvrage, un mémo illustré vous rappelle l'ensemble des exercices de musculation, classés par groupes musculaires, que vous utiliserez dans les séances développées par la suite.

- > 192 pages en 2 couleurs
  - > Format : 14 X 19 cm
  - > 180 dessins
  - > Code **696** > ISBN 978-2-85180-696-3
  - > **18,50 €**
- 
- 9 782851 806963



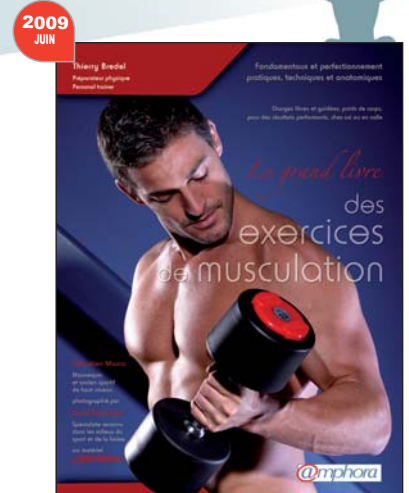
> E. Legeard

## MUSCULATION LES FONDAMENTAUX POUR TOUS

Les réponses à toutes vos questions

Cet ouvrage répond à toutes les questions que se posent actuellement les pratiquants de musculation, que ce soit dans les clubs ou sur les forums : Quels sont les meilleurs exercices et pourquoi ? Quels sont les meilleurs programmes et pourquoi ? Quelle alimentation pour atteindre mes objectifs ? Faut-il faire des séries courtes ou longues ? Combien de séries faire ? Comment bien faire les mouvements ? Quelles charges prendre ? Quel temps de repos observer ? Quel ordre adopter ? Quelle est la composition des muscles ? Y a-t-il des "secrets" et, si oui, lesquels ?... Emmanuel Legeard, journaliste et auteur reconnu, a pour ambition de proposer le livre le plus complet sur la musculation qui ait jamais été édité en français. Il ne s'agit pas de présenter une nouvelle méthode, mais de détailler l'ensemble des fondamentaux établis à partir de 419 études scientifiques dont les conclusions confirment l'expérience de la majorité des athlètes des cinquante dernières années. Ce véritable manuel de référence est incontournable pour toute personne pratiquant la musculation et souhaitant accéder aux connaissances indispensables pour une pratique efficace.

- > 256 pages en couleurs
  - > Format : 16,5 X 21 cm
  - > 60 photos et 50 dessins
  - > Code **A742** > ISBN 978-2-85180-742-7
  - > **22,90 €**
- 
- 9 782851 807427



> T. Bredel

## LE GRAND LIVRE DES EXERCICES DE MUSCULATION

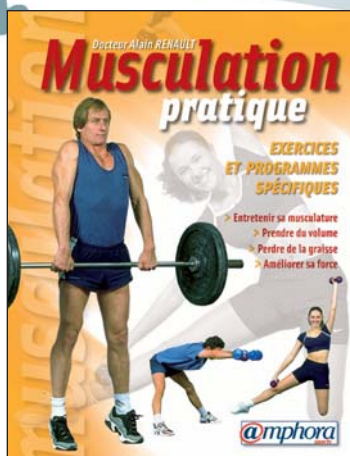
Fondamentaux et perfectionnement pratiques, techniques et anatomiques

Que vous soyez pratiquant novice ou confirmé, éducateur, préparateur physique ou étudiant, voici le nouveau manuel incontournable pour toute personne qui s'intéresse à la musculation ! L'objectif recherché est de répondre à une haute exigence pédagogique tout en proposant un livre avec une orientation résolument esthétique.

Après avoir expliqué les principes fondamentaux pour une pratique efficace, cohérente et en toute sécurité, Thierry Bredel a référencé et analysé près de 200 exercices, avec charges guidées ou libres, classés par groupe musculaire. Chaque exercice, présenté sous forme de fiche pratique, associe des informations rigoureuses, accessibles et exhaustives, à des photos explicatives traduisant un réel souci artistique.

Les fiches comportent des rubriques récurrentes qui vous permettent de mieux comprendre chaque exercice afin de l'exécuter de façon optimum pour de meilleurs résultats. Avec un grand souci de clarté et de précision, Thierry Bredel détermine la position adéquate, détaille les différentes étapes du mouvement, vous livre ses conseils techniques et des « warning » qui soulignent les erreurs à ne pas faire. Pour ceux qui veulent aller plus loin ou qui s'intéressent à l'anatomie, il liste également les muscles primaires et secondaires sollicités, ainsi que les articulations mobilisées.

- > 256 pages en couleurs
  - > Format : 19,5 X 26 cm
  - > env. 380 photos
  - > Code **A767** > ISBN 978-2-85180-767-0
  - > **24,90 €**
- 
- 9 782851 807670



> Dr A. Renault

## MUSCULATION PRATIQUE

### Exercices et programmes spécifiques

Vendu à plus de 30 000 exemplaires, ce manuel s'affirme comme la référence incontournable des guides pratiques de musculation.

Les nombreux bienfaits de la musculation ne sont plus à démontrer : entretien musculaire, prévention et santé, bien-être corporel et esthétique, amélioration de la force et des capacités physiques...

Dans la partie principale, le docteur Alain Renault détaille, avec des explications claires et de nombreuses photos explicatives, les exercices consacrés à la sollicitation des principaux groupes musculaires.

Il propose par la suite, dans des chapitres complémentaires :

- des exercices combinés pour mobiliser les articulations et les muscles dans les conditions proches des activités sportives ;
- un circuit training avec de petits haltères pour tonifier les principaux groupes musculaires, dépenser des calories et brûler des graisses ;
- des notions de santé, de diététique et d'entraînement pour entretenir son dos, prendre du volume, perdre de la graisse, améliorer sa force, développer sa puissance...

Un manuel complet, concret et accessible à tous.

> 192 pages en couleurs

> Format : 16,5 X 21 cm

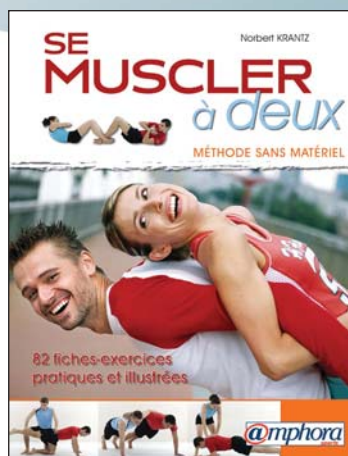
> 418 photos et 60 dessins

> Code **578** > ISBN 978-2-85180-578-2

> **19,80 €**



9 782851 805782



> N. Krantz et collectif

## SE MUSCLER À DEUX

### Méthode sans matériel

### 82 fiches-exercices pratiques et illustrées

Le principe de cette méthode sérieuse et novatrice est de se muscler en utilisant le seul poids d'un partenaire. Ne nécessitant aucun matériel, elle peut donc être utilisée en tous lieux, à tous moments et par tous.

Ludique, progressif et performant, ce concept est une alternative ou un complément pour toute personne pratiquant la musculation, que ce soit pour développer sa force et son explosivité ou dans une recherche d'esthétique.

Par son efficacité et sa convivialité, cette technique est également parfaitement adaptée à la mise en place de séances de préparation physique à l'intention d'équipes ou de groupes de sportifs.

L'objectif des auteurs est de proposer un manuel résolument concret et accessible au plus grand nombre. Classés par zones musculaires et niveaux de difficulté, les 82 exercices sont présentés sous forme de fiches pratiques et illustrées. Des consignes claires et des photos explicatives permettent une mise en place aisée et immédiate des situations présentées.

En fin d'ouvrage, les auteurs proposent également plusieurs exercices qui se pratiquent à trois, ainsi que des programmes spécifiques (sédentaires, jeunes, sportifs...) et des exemples de circuits training.

> 224 pages en couleurs

> Format : 16,5 X 21 cm

> 210 photos et 8 croquis

> Code **A724** > ISBN 978-2-85180-724-3

> **22,80 €**



9 782851 807243



> E. Legeard

## FORCE

### ENTRAÎNEMENT ET MUSCULATION

### De la théorie à la pratique

Le noyau central de la capacité physique générale est constitué par la force explosive, et ce même dans les sports où les qualités de force ne semblent pas déterminantes a priori. Mais la force, qualité sportive par excellence, est aussi de plus en plus cultivée pour elle-même. Le présent ouvrage fait le point sur les connaissances actuelles en matière de développement de la force.

Détaillant les principes, les techniques et les méthodes d'entraînement avec des explications précises et clairement énoncées, Emmanuel Legeard rassemble en une vaste synthèse toutes les informations fiables permettant d'aborder ce domaine et d'y progresser. Il consacre encore deux chapitres spécifiques à l'alimentation et la psychologie, facteurs déterminants dans la performance et cependant jamais évoqués.

Les exercices pratiques, spécialement exécutés par Sébastien Momier, champion du monde de force athlétique à la World Drug-Free Powerlifting Federation, illustrent le propos et donnent au lecteur l'occasion de se représenter concrètement les situations auxquelles s'appliquent les principes énoncés. Ce manuel complet s'adresse à toute personne souhaitant comprendre les mécanismes de production et d'amélioration de la force afin de s'entraîner de façon méthodique pour plus d'efficacité.

> 208 pages en couleurs

> Format : 19,5 X 26 cm

> 110 photos et croquis

> Code **678** > ISBN 978-2-85180-678-9

> **23,80 €**



9 782851 806789