

Addendum 300-1 : Le corps en mouvement

Modèle biomécanique du mouvement.....	3
Le squelette	3
Les muscles squelettiques	3
Types de contraction musculaire	4
Terminologie du mouvement	4
Sommaire des mouvements du articulations	6
La biomécanique de l'étirement.....	7
Stabilité et mobilité des articulations	7
Effets de levier	8
Qu'est-ce que l'étirement ?	8
Physiologie de l'étirement.....	9
Le rôle des endorphines	9
Les arcs réflexes de la moelle épinière	9
Arcs réflexes des fuseaux neuromusculaires	10
Arcs réflexes de l'inhibition réciproque	11
Arcs réflexes des organes tendineux de Golgi	12
Le mouvement selon les fascias.....	14
Les fascias – vue classique	14
Flexibilité des fascias	14
Les tissus conjonctifs	14
Les chaînes de fascia	15
Fonctionnement en chaîne	15
Aperçu des principales chaînes	16
Les Chaînes Superficielles Postérieure et Antérieure	17
La Chaîne Latérale	18
La Chaîne spirale	19
Chaîne Antérieure Profonde	20
Chaîne de Bras	21
Les Chaînes Fonctionnelles	22
Planches d'anatomie à colorier additionnelles.....	23