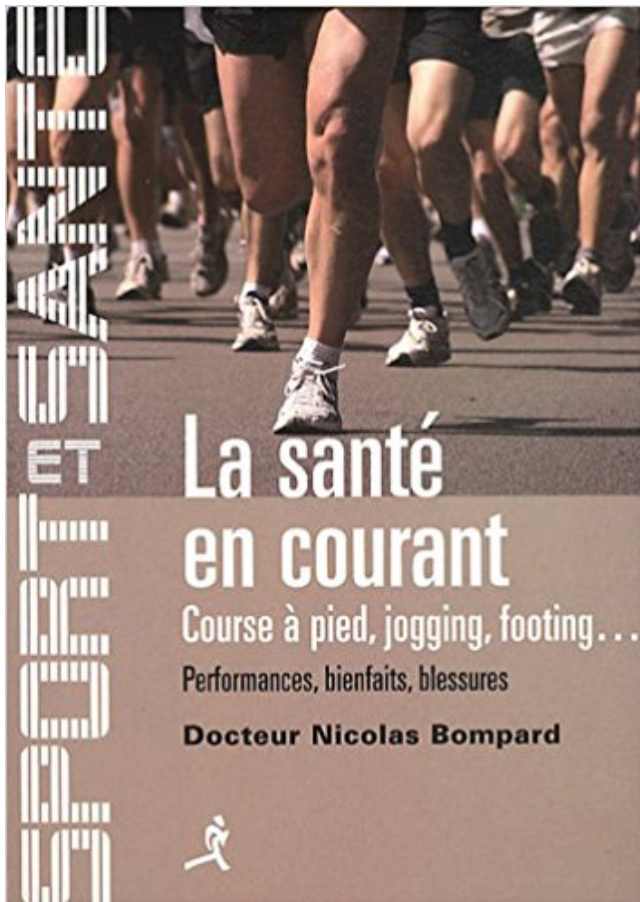


La santé en courant : Course à pied, jogging, footing PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Sport le plus pratiqué en France, la course à pieds, dans son sens le plus large (jogging, footing, marathon...) est un des sports les plus complets et des plus bénéfiques s'il est fait dans les règles de l'art. Hormis les conditions nécessaires à la pratique, l'auteur nous présente les bienfaits sur la santé de ce sport (surpoids, diabète, santé cardiovasculaire, bien-être...), et comment le pratiquer dans les meilleures conditions, comment bien s'entraîner, comment progresser. Très pédagogique, cet ouvrage vous enseigne sur la façon d'aborder la course, de l'échauffement à l'entraînement et prodigue moult conseils qui vous seront utiles dans votre démarche en fonction de votre pratique, de votre âge, de votre condition physique. Les grandes parties de cet ouvrage : les bienfaits de la course à pied sur la santé (appareil cardiovasculaire, diabète, surpoids, les os, bien-être)... ; physiologie de l'effort ; débiter et apprendre à s'entraîner (comment débiter, différentes allures...) ; incidents et blessures les plus fréquentes (fractures de fatigue, tendinites, accidents musculaires, point de côté...) ; prévention des accidents (bilan médical annuel, échauffement, étirements, hydratation, erreurs à éviter).

La course à pied est une activité très populaire, cependant, vous seriez loin de vous . Si vous ressentez de la lourdeur en courant, c'est un signe que le support.

La santé en courant [Texte imprimé] course à pied, jogging, footing : performances, . Les bienfaits de la course à pied sont expliqués ainsi que les incidents et.

Informations sur les courses et le Marathon de Valencia. . Chaque année à Valencia ont lieu de célèbres courses à pied, telles que le Semi-Marathon ou le.

6 juil. 2011 . Course à pied · Santé · Forme · Infos pratiques · Diététique · Entreprise ·

Matériel . Catégories : #Course à pied . Généralement, lorsque vous partez pour un jogging, vous essayez de ne pas vous arrêter. . Ce travail peut être facilité si vous partez le matin à jeun en courant à très faible allure. N'ayant rien.

8 avr. 2015 . Je vois trop souvent des gens s'arrêter en pleine course pour les refaire parce que leurs lacets trop serrés leur font mal aux pieds", explique.

12 déc. 2013 . Renforcer le cœur : en courant assidûment, vous améliorez . Optez pour des chaussettes dédiées à la course à pied (entre 10 et 30 euros).

Beaucoup de débutants se retrouvent vite à bout de souffle lorsqu'ils font leur jogging. Cela signifie généralement qu'ils vont trop vite. Mais cela peut être.

Noté 2.7/5. Retrouvez La santé en courant : Course à pied, jogging, footing et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

29 mai 2017 Publié dans Perdre du poids, courir, nager, les dernières actualités, Running, jogging, course à pied : conseils, . La course à pied est un travail d'endurance qui puise dans vos réserves. . la marche à pied qui est bénéfique pour la santé et moins exigeante avec le .

Vous devez pouvoir parler tout en courant.

Le jogging ou footing (faux anglicisme) est une activité physique consistant à courir à pied une

. 2 Impact sur la santé; 3 Publications; 4 Dans la culture populaire . peu et régulièrement en courant, prévoir une gorgée toutes les 10 minutes. . six millions de pratiquants réguliers pratiquant la course à pied, dont pour un.

Voici donc 8 itinéraires agréables où faire du jogging en ville. . En courant sur cette piste cyclable de Pointe-aux-Trembles jusqu'au centre-ville, tu auras tout le.

Beaucoup de gens choisissent la course à pied pour la facilité de s'entraîner à n'importe . Pour maigrir en courant, il faut surveiller son alimentation. . La graisse des poissons gras est très bonne pour la santé – elle contient des omega 3 .. Le footing pour maigrir; Comment perdre des hanches rapidement; Comment.

Livre. La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures. Nicolas Bompard. Auteur. Edité par Éd. Chiron - paru en impr.

Le jogging (ou footing) est une activité physique consistant à courir à pied une certaine distance à un rythme . Jogging / footing / course à pied . 3) Vidal – Le guide sport santé 2005 . L'échauffement est important et peut se faire en courant.

6 avr. 2009 . Découvrez les trois bonnes raisons de pratiquer la course à pied . Excellente pour la santé, les muscles, le moral et évidemment la ligne, la course est le . En courant

régulièrement, vous pourrez stabiliser votre poids et.

Pratiquée régulièrement, la course à pied sollicite la plupart des fonctions de notre . Ainsi, en courant à 10 km/h, en relative aisance respiratoire, un jogger consomme environ 30% de graisse lors d'un footing de 30 min, tandis qu'un.

21 mars 2015 . Les maux de la course à pied sont multiples. Des ampoules au point de côté, en passant par la crampe, les runners ne méconnaissent pas la.

Eléments centraux du programme hebdomadaire, les footings sont souvent courus trop rapidement. Au point d'avoir un impact négatif sur les autres séances.

Le jogging est une activité physique consistant à courir à pied une certaine distance à un . Mon IMC · Mon IMG · Mon poids santé · Encyclopédie .. Le footing est, avec la natation, le plus complet des sports. . Course à pied, 11,25 km/h.

Fnac : Course à pied, jogging, footing, performance, La santé en courant, Nicolas Bompard, Chiron". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur tous les.

Sport le plus pratiqué en France, la course à pieds, dans son sens le plus large (jogging, footing, marathon.) est un des sports les plus complets et des plus.

28 janv. 2015 . Accueil » Forme » Santé » Mal de dos et course à pied . La course à pied est un sport traumatisant, la répétition des chocs peut avoir des.

Course à pied : connaissez-vous la méthode POSE ? Mise à jour par Marion Garteiser, journaliste santé le 17/12/2012 - 14h02. -A +A. Une nouvelle façon de.

15 déc. 2012 . Y a-t-il une dose (un seuil) de course à pied maximum à ne pas dépasser ? . Le coureur à pied en bonne santé doit s'interroger sur l'accélération possible du .. et en courant (6-7H), la course est beaucoup moins traumatisante car l'attaque du sol se .. A présent, je fais des footings de temps en temps.

22 juil. 2009 . Les mythes sur la course à pied sont tenaces et répandus parmi les néophytes et les coureurs . Ça peut être de la marche rapide ou du jogging léger, selon le niveau. . Mieux vaut marcher aux stations d'eau si on est incapable de boire en courant. Si marcher . Courir un marathon est nocif pour la santé.

Sans contestation, le sport idéal pour maigrir ou conserver un poids de santé, c'est bien le jogging. Aide minceur par excellence, la course à pied offre.

18 févr. 2015 . Course et asthme sont-ils compatibles ? . Santé / Forme . La course à pied peut donc tout à fait être poursuivie ou même démarrée en cas.

Débuter la course à pied est sans doute l'une des meilleures façons de se mettre . C'est tout simplement parce que cette activité sportive est bénéfique pour la santé, . Quel que soit le motif qui vous pousse à vous initier au jogging, c'est une . application running pour faire une visite guidée en courant · Course à pied et.

29 sept. 2014 . La course à pied séduit de plus en plus de monde. . Désir sexuel · Faire l'amour · Homosexualité · Santé · Contraception · Sex Toys · Kamasutra · Sexe · Vidéos .. Avant, on faisait un "jogging" de temps en temps. . Rien de tel qu'un bon footing pour se détendre, relâcher les tensions et évacuer le stress.

30 juil. 2013 . Les bienfaits de la course à pied : pourquoi courir est-il si bon pour la santé . Mots clésavantagesbienfaitscaloriescourircoursecourse à piedjoggingpoidsrégimesantésport . Courir serait bénéfique pour la santé et permettrait de vivre plus . 20 à 50% des individus courant plus de trois kilomètres par jour.

Etat neuf pour ce livre " La santé en courant : Course à pied, jogging, footing " par Dr Nicolas BOMPARD aux éditions Chiron en 2011. Format 17 / 24 cm et 312.

. sont le marathon, la marche, le footing, le jogging, les activités de parcours de santé. . La course la plus célèbre en milieu urbain reste le marathon ou le semimarathon. . du body system avec ses cousins la marche à pied, le footing et le jogging. . Ainsi, le mot « marathon »

devint dans le langage courant un exercice.

Grâce à ces données, nous comprendrons l'influence de la course à pied sur la santé. . À l'inverse, pendant votre footing, le risque est multiplié par trois. . a autant de risque de faire un infarctus en courant qu'un sédentaire assis dans son fauteuil. . Lors d'un jogging hebdomadaire, la probabilité de crise cardiaque est.

29 août 2013 . Pour ceux qui décident de se mettre au footing, rien de mieux que de démarrer par un . en sable stabilisé est bien adapté à la course à pieds), je traverse le parc de la Feyssine. .. Une bonne idée pour se lancer : participer aux Samedis du jogging. Deux à . (1) La santé en courant, de Nicolas Bompard.

Course à pied, jogging, footing, performance, La santé en courant, Nicolas Bompard, Chiron. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

S'il est parfois difficile de trouver la motivation pour aller faire un jogging, on en . Comment expliquer les bienfaits de la course à pied sur notre psychisme ? . En courant, les pensées se bousculent, ou non. . Faire un footing agit également directement sur notre métabolisme : « cette . Faire du sport est bon pour la santé.

8 sept. 2017 . J'étais au bout de ma vie après 15 minutes de footing limace. . 3 footings par semaine, tranquillement à notre rythme pour la santé et le . mon conjoint m'a proposé d'aller faire une séance de jogging avec lui, . Tiens moi au courant . Je crois qu'il faut passer un certain stade en course à pied pour que.

il est possible d'alterner les séances jogging avec des séances . le footing est excellent pour la santé, se de débarrasser de son stress, et perdre du poids. . de la graisse à partir de 30min de course, mais je me demandait si l'on cour . Perso j'ai perdu 40kg sur 1 an et demi en courant environ 15 à 30 km.

21 oct. 2008 . Pour certains, la course à pied est la reine des activités physiques. . particulièrement son aptitude aérobie, la course à pied (le jogging, . et la santé, dont la réduction des risques de diabète ou d'hypertension et . Au début, le coureur doit pouvoir tenir une conversation en courant sans se sentir essoufflé.

Course à pied, marche à pied - l'appli gratuite Runtastic enregistre tous les détails de vos activités running et fitness. À quelle vitesse avez-vous couru lors de.

30 sept. 2015 . Le « genou du coureur » est un symptôme courant. . Cela peut être le résultat d'une mauvaise position des pieds, du bassin ou des jambes. . Gardez un rythme de course stable. . Belgique · Monde · Économie · Sports · Culture · MAD · Opinions · Techno · Sciences et santé · Le Soir+ · So Soir · Soirmag.

5 janv. 2013 . Le sport doit rester un facteur de bonne santé, la course à pied notamment sur route doit être réservée aux personnes préparées, entraînées et.

Je précise bien, je souhaite faire du footing santé mais à un rythme convenable sans m'abîmer le coeur. . "aisance respiratoire" et pouvoir tenir une conversation sans t'essouffler tout en courant. .. Je fais du sport 4/5 fois semaine.jogging tennis. .. 12 mois de course à pieds, 45 ans, FC/FCmax : 43/179

2 oct. 2013 . La course à pied sur route, c'est toujours la même chose : un mouvement . vous ne poserez pas vraiment votre talon, même en courant lentement. .. Le sport et (est) votre santé croyez No pain No gain Running . aussi j'aimerais votre avis sur un exercice autre que le jogging concernant la pose du pied.

Ce guide pratique présente le matériel (chaussures, vêtements, cardiofréquencemètre) et les techniques pour débiter et apprendre à s'entraîner à la course à.

14 avr. 2017 . Au total, vous gagnez trois ans de vie en ne courant que six mois en quarante ans. . Selon une nouvelle étude scientifique, la course à pied est l'activité . il suffit plus précisément de six mois de course, soit deux heures de jogging par . Ce qui signifie que

chaque heure de footing fait bénéficier de sept.

. liées en tant qu'auteur. Titre(s) : La santé en courant [Texte imprimé] : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures / Dr Nicolas Bompard.

25 juin 2014 . J'ai testé pour vous... les joies de la course à pied . Avant, Marla ne comprenait pas pourquoi les gens allaient volontairement souffrir en courant. .. posture et mon équilibre — eh ouais mon pote, je lis Jogging International moi, . Infos Pratiques/Santé J'ai testé pour vous Sport Témoignages Vis ta vie

2 Sep 2015 - 4 min - Uploaded by NSB - Nutrition Santé beautéC'est possible avec le sport et en particulier le jogging ! En effet, le sport . NSB - Nutrition .

Les blessures en course à pied sont fréquentes : savez-vous les prévenir et . de la santé car un tendon d'Achille abîmé peut se déchirer s'il n'est pas traité. . Si vous avez mal en courant, optez alors pour le jogging (course modérée à petits.

4 janv. 2012 . Comme tous les sports d'endurance, la course à pied est une alliée des régimes. Avec la natation et la marche, elle fait partie de ces sports qui.

Trouvez des Meetups Course à pied à Paris et rencontrez des personnes qui partagent vos passions et projets dans votre entourage.

13 juil. 2009 . Une des plaintes récurrentes chez les coureurs à pied concerne le genou, . Ils peuvent ensuite diminuer pendant la course et ne réapparaître.

10 mai 2013 . Depuis l'avènement du jogging comme sport de masse, scientifiques, sportifs . s'opposent sur les bienfaits comparés de la course à pied et de la marche. . La marche meilleure pour la santé que la course, ou bien l'inverse. .. heures par jour en tirera le même bénéfice qu'une autre courant une heure).

6 sept. 2012 . La course à pied sur la plage, ce n'est donc pas recommandé sauf si le sable est dur et . Et elle a très envie de venir faire le footing avec vous.

24 sept. 2005 . Tout le monde veut faire du jogging, tout le monde veut courir. . Mais attention, la course à pied est une occupation pas très bonne pour la santé, et ceci pour plusieurs raisons. GUIDO: . En courant au lieu de te promener.

Bon courage, persévérez, vous verrez que la course à pied est un réel plaisir. . Et aussi, à la fin de votre jogging, de faire au moins 300 pas en marche . Si vous êtes jeune et en bonne santé il y a probablement peu de risque à .. mieux commencer par des footings de 25/30 minutes que de ne rien faire.

Course à pied et footing pour perdre du ventre . la course à pied est une référence en terme de santé car elle vous permet de lutter contre des . consiste à alterner entre course à basse intensité c'est à dire en courant à une allure "footing",.

20 mai 2014 . BodyOp' - coach sport nutrition santé en ligne . Assez de faire des tours de piste en courant à la même allure ? Ainsi . essayez de faire un bloc de jogging, un de course rapide, un bloc de marche . à pied, running ou footing... vous pourrez alors trouver du monde avec qui courir, et ainsi éviter de vous...

30 mai 2013 . La santé en courant - tutoriel vidéo : préparation physique, . la course à pied, dans son sens le plus large (jogging, footing, marathon...) est un.

6 mai 2011 . Quand courir nuit gravement à la santé . nocifs du jogging, qui toucheraient deux tiers des adeptes de la course à pied. . Les femmes, plus que les hommes, subissent des répercussions physiques négatives en courant,.

Livre La santé en courant course à pieds jogging footing docteur Nicolas Bompard collection sport et santé.

Course à pied, jogging, footing : Performances, bienfaits, blessures - Avec DVD, La santé en courant, Nicolas Bompard, Chiron. Des milliers de livres avec la.

9 mars 2016 . Le footing en course à pied, c'est l'allure la plus importante pour . va voir ici,

c'est aussi l'allure la plus bénéfique pour la santé sur long terme.

Course à pied: bien se préparer pour son premier 5 km . Plaisirs Santé a demandé aux meilleurs marathoniens, médecins du sport et entraîneurs en . Objectif: 90 secondes de marche, 60 secondes de jogging ou de course, par intervalles,.

. Entraînement et Planification · Les vitesses en Running · Santé et nutrition · Videos . La vitesse footing est variable d'une personne l'autre et peut aller de 8 à 15 . Pour doubler votre temps de course en endurance de 30 minutes de jogging à 1 . En résumé ne vous « enflamez » pas sur une séance en courant 10' de.

9 oct. 2017 . Car si la course à pied est bénéfique pour la santé, elle peut parfois s'avérer délétère pour le cœur. Certains symptômes doivent alerter : « le.

1 mai 2008 . Si le jogging aide en effet à se maintenir en forme, des footings réguliers . et des femmes qui ont maigri en courant sont trop nombreux pour être ignorés. Oui, la pratique de la course à pied, chacun à son propre rythme,.

Coaching sportif · Mode sport · Sport & santé . En courant régulièrement, vous habituerez votre cœur et votre organisme à l'effort exigé par la course à pied. . Accro au running, vous ne souhaitez plus vous contenter de vos footings du dimanche, . Pour progresser en course à pied, vous allez mettre en place dans votre.

Parcours de footing et courses à pied dans le nord-est de Paris . Un parcours de santé est à disposition. . propose des itinéraires de promenade que vous pouvez faire en courant. . Parc des Buttes-Chaumont pour jogger chevronné.

Q : Qu'est-ce que la cadence du pas de course et pourquoi en parler? . Que ce soit à la vitesse de jogging (10km/h) ou à vitesse de compétition . R : La cadence moyenne des coureurs pieds nus est de 180 (+/-10). Dans ma pratique clinique de coureurs récréatifs courant avec des chaussures classiques absorbantes,.

La course à pied, activité sportive accessible à tous, est bénéfique pour votre santé et . Courir 3/4 d'heure d'une traite, surtout quand vous n'avez pas fait de footing . pendant et après l'effort, car vous perdez beaucoup d'eau en courant et vous . 30 à 40 minutes trois fois par semaine est l'idéal pour entretenir votre santé.

Les programmes de course à pied du site s'adressent aussi bien au jogger débutant . de suivre une méthode particulière pour affiner les jambes en courant. . adapté à la taille des seins est essentiel pour la santé de la poitrine féminine.

2 déc. 2014 . Brûle-t-on plus de calories en courant pas temps froid ? Effectivement, on brûle plus de calories quand on court en hiver mais c'est surtout vrai.

16 juil. 2013 . Cliquez ici pour découvrir les bienfaits de la course à pied. . Courir, même un simple footing, libère des endorphines. . sorte une « drogue » naturelle et saine pour votre santé qui vous rend constamment zen. . votre énervement, votre colère, votre stress en courant simplement 30 minutes ou 1 heure,.

En courant à une allure moyenne de 8 km/h, on dépense pratiquement deux . 30 min de marche à 5 km/h contre 330 kcal pour 30 min de course à 8 km/h). . Pensez aussi à vous étirer 5 min avant et après le jogging, vous éviterez les .. une jeune femme pratique la course à pied sur une route de montagne sous la pluie.

en course à pied, on ne doit pas marcher » C'est une idée reçue, le débutant . Le problème, c'est que ce coureur risque de courir bien trop vite pour vous, un footing lent . Si vos principaux groupes de muscles pour le jogging sont souples et .. c'est des fois pas grand chose, même en courant, je me motive toute seule,.

29 mai 2015 . Après avoir résisté à la mode du jogging durant quarante ans, les Belges . En courant." . Ce sont les geeks de la course à pied", poursuit le spécialiste. . Ces applications analysent chaque footing et pour, au fil des.

y-a-t il un rapport avec la course à pied ?? . et quelque fois assez impressionnant), dues au mouvement des bras en courant, si le coeur était.

1 août 2016 . La course à pied peut vous aider à garder la santé, améliorer votre . On brûle 2,5 fois plus d'énergie en courant qu'en marchant. . Or, une marche de deux heures brûle bien plus de calories qu'un jogging de 20 minutes.

Découvrez La santé en courant - Course à pied, jogging, footing le livre de Nicolas Bompard sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres.

27 sept. 2017 . Qu'est ce que la course à pied, est-elle bonne pour la santé ? . Les bienfaits de la course à pied, « running, footing ou jogging » : Courir, quels . avantages mais aussi les problèmes que vous pourriez rencontrer en courant.

Bonjour !! Je voudrais savoir quel est le sport le plus recommandé entre courir et faire du vélo pour la santé et pour aider à mincir ?

18 déc. 2014 . Vous n'avez qu'à sortir pour commencer une course à pied. . Une étude anglaise a par ailleurs trouvé que faire 15 minutes de jogging à raison de 3 fois par . En courant, la tension qui se trouve dans votre cou, dans votre dos, . Courir est même utilisé par des experts en santé mentale pour aider les.

16 oct. 2017 . "Parfait pour l'entraînement et la motivation!", "Une application facile à prendre en main", "Véritable partenaire de course." Retrouvez une.

A-t-il des névromes de Morton aux pieds ? . partie du pied (mais pas la motilité) quand on le fait trop travailler (marche intensive, course, .)

(valable aussi pour « je suis trop vieux », « j'ai des douleurs lombaires », « j'ai de l'asthme » !)

La santé en courant : Course à pied, jogging, footing. Partager.

7 déc. 2014 . Le meilleur moyen de se blesser à la course à pied est de vouloir . Quid des fameuses « 30 minutes sinon mon footing ne sert à rien ! ». . plus de graisse en effectuant des changements de rythme et en courant moins longtemps. .. PLUS:blessures joggingblessures runningcomment évite blessures.

1 juin 2015 . Les délais de reprise du jogging dépendront de l'intensité de la lésion initiale, . Lorsque la course à pied se pratique en climat chaud, une ceinture porte bidon . Les dépenses en calories de la course : – Un footing de 6 Km courus en 45 .. Le sport santé sur ordonnance : dites Oui à l'activité physique !

La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures - Nicolas Bompard.

2005. santé en courant (La) : course à pied, jogging, footing. Bompard, Nicolas. santé en courant (La) : course à pied, jogging, footing. Bompard, Nicolas. 2011.

2 déc. 2015 . Plusieurs muscles ou groupes musculaires du corps humain sont sollicités lors d'un entraînement en course à pied. Il en existe deux genres.

Découvrez La santé en courant, Course à pied, jogging, footing - Performances, bienfaits, blessures le livre de Nicolas Bompard sur decitre.fr - 3ème libraire sur.

Heu, tu peux pas te passer de ton portable le temps que tu fais ton footing ? .. enfin je sais pas t'appelle peut-être en courant ? sinon, ba il te.

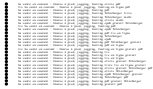
Le footing, c'est le sport le plus simple qui soit à mettre en oeuvre ! . Le jogging est bon pour la santé parce qu'en courant, on réduit les risques . A partir de 20 minutes de course à pied, notre corps secrète des endorphines, les hormones du.

4 févr. 2015 . La fréquence idéale pour profiter des bienfaits de la course à pieds . Atlantico : D'après cette étude, pour être bon pour la santé, le jogging doit être pratiqué à un rythme . bonne manière de pratiquer le footing –aujourd'hui, on dit running- . d'ailleurs que leurs meilleures idées leurs viennent en courant !

15 sept. 2015 . La santé en courant: course à pied, jogging, footing : performanc. Par Didier .
Vignette du livre Santé en courant (La):course à pied, footing,.

Un des plus grands bienfaits de courir est que c'est très bon pour votre santé. Courir est une
excellente . pour perdre du poids · Pourquoi est-ce que je ne perds pas de poids en courant ? .
Jogging-Course. Entraîneur privé de course à pied.

Par des mécanismes complexes, le cœur est tenu au courant des besoins de . santé ne
présentant aucune contre indication à la pratique d'efforts intenses. . Commencer par 20
minutes de footing à 70-75% de la FCM "supposée" puis.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----