en-finir-avec-le-mal-de-dos

Livre

Auteur(s) : Stévignon, François (Auteur)
Titre(s) : En finir avec le mal de dos / François Stévignon.
Editeur(s) : Paris : Pocket, 2015.
Collection(s) : (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 15922. Evolution, ISSN 1639-5727).
Autres : 1 vol. (240 p.) . 18 x 11 cm
Résumé : La méthode Stevignon s'attaque à ces postures passives qui mettent en souffrance le dos, permet de les repérer et de les supprimer en adaptant son environnement. L'ouvrage comprend un test pour évaluer vos postures à risque, des cas pratiques, des exercices et une méthode pas à pas. ©Electre 2022.
Notes : Tout public.
Sujet(s) : Lombalgie ** Thérapeutique ;Dorsalgie ** Thérapeutique par l'exercice ;Appareil locomoteur

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.7 STE	Prêt normal	Disponible	Plédran