

Livre

Auteur(s) : Drouin, Jean (1948-...) (Auteur) ;Pedneault, Denis (Auteur) ;Poirier, Roberto (Auteur)

Titre(s) : Les exercices qui vous soignent. 2, Troubles de la posture et ergonomie / Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier.

Editeur(s) : Paris : Ed. Médicis, 2016.

Autres : 1 vol. (173 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 19 cm

Résumé : Répertoire les seize attitudes posturales à l'origine des maux les plus courants. Pour chacune, neuf exercices sont proposés pour se réadapter graduellement en trois phases : dégagement des tensions, repositionnement des articulations et stabilisation du corps dans une posture adéquate. Contient aussi des notions d'ergonomie pour adapter son environnement afin de minimiser les risques de récurrence. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Lien(s) : Série : Les exercices qui vous soignent. Vol 2.

Sujet(s) : Troubles de la posture ** Thérapeutique par l'exercice ;Troubles de la posture ** Prévention ;Appareil locomoteur



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7-DRO	Prêt normal	Disponible	Ploec-L'H - Louis Guilloux
