



Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie

Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

 **Download** [Les exercices qui vous soignent : Troubles de la postur ...pdf](#)

 **Read Online** [Les exercices qui vous soignent : Troubles de la post ...pdf](#)

Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie

Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

Téléchargez et lisez en ligne Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

173 pages

Présentation de l'éditeur

Au travail, dans vos loisirs ou dans vos activités quotidiennes, une posture qui ne respecte pas la mécanique naturelle du corps peut faire grandement obstacle au bien-être. Si elle n'est pas corrigée, cette posture entraînera avec le temps des tensions, des douleurs chroniques, des blessures répétées et des limitations physiques. Dans cet ouvrage entièrement illustré sont répertoriées les 16 attitudes posturales qui sont le plus souvent à l'origine de ces maux. Pour chacune, 9 exercices sont proposés afin de vous guider dans une réadaptation graduelle en trois phases : dégager les tensions, repositionner les articulations, puis stabiliser le corps dans une posture adéquate. Vous avez à passer de nombreuses heures assis, à effectuer des mouvements répétés ou à soulever des charges sur une base régulière ? Les notions d'ergonomie et les conseils contenus dans ce livre vous permettront d'adapter votre environnement de façon à maintenir votre santé retrouvée et à minimiser le risque de récurrence. Biographie de l'auteur

Le Dr Jean Drouin est omnipraticien et professeur de clinique au département de médecine familiale de l'Université Laval. Il a également complété des formations en acupuncture, ostéopathie, homéopathie et médecine intégrée. Denis Pedneault est kinésologue-kinésithérapeute spécialisé dans l'évaluation posturale et la prescription d'exercices adaptés. Il enseigne à l'Université de Sherbrooke et agit à titre d'entraîneur. Roberto Poirier est kinésologue, éducateur physique, orthothérapeute et évaluateur ergonomique. Il enseigne à l'Université de Sherbrooke et est un expert désigné par la Cour du Québec en matière d'orthothérapie. Download and Read Online Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier #K41GTM5PCRI

Lire Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier pour ebook en ligne Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier à lire en ligne. Online Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier ebook Téléchargement PDF Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier Doc Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier Mobipocket Les exercices qui vous soignent : Troubles de la posture et ergonomie par Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier EPub

K41GTM5PCRIK41GTM5PCRIK41GTM5PCRI