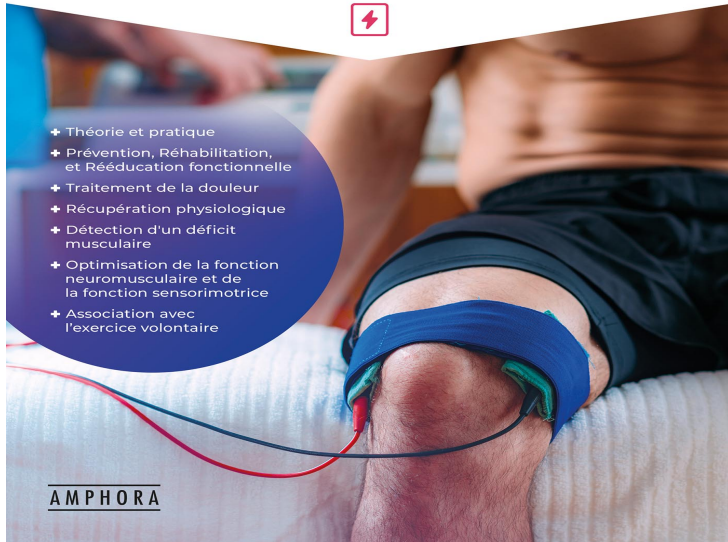


## Manuel - Le guide de l'électrostimulation

### LE GUIDE DE **L'ÉLECTROSTIMULATION** THIERRY PAILLARD



**Codes produits :**

Référence 269121

**caractéristiques du produit :**

### **Description brève du produit :**

Véritable mode d'emploi, ce manuel est particulièrement indiqué dans une perspective de performance physique mais aussi de récupération ou de maintien des capacités fonctionnelles (prévention, soin, lutte contre l'avancée en âge).

### **Description du produit :**

Bien que l'efficacité de l'électrostimulation ne soit plus à prouver, ses applications concrètes ne sont pas toujours connues : soulagement de la douleur, récupération post-exercice, optimisation de la performance motrice... les bénéfices sont nombreux.

Véritable mode d'emploi, ce livre est particulièrement indiqué dans une perspective de performance physique mais aussi de récupération ou de maintien des capacités fonctionnelles (prévention, soin, lutte contre l'avancée en âge).

Un auteur docteur en STAPS et neurosciences spécialiste de l'électrostimulation qui a déjà écrit de nombreuses publications scientifiques sur le sujet dans des revues dédiées.

Un ouvrage accessible à tous, qui aborde les bases comme les subtilités de cette technique.

Des repères théoriques et pratiques au fil des chapitres pour aider le lecteur.

Un ouvrage de référence pour les sportifs initiés qui veulent intégrer l'électrostimulation à leur préparation, les professionnels de santé et de l'entraînement, ainsi que pour les étudiants (STAPS, médecine, sciences).

**160 pages**

**Attributs du produit :**