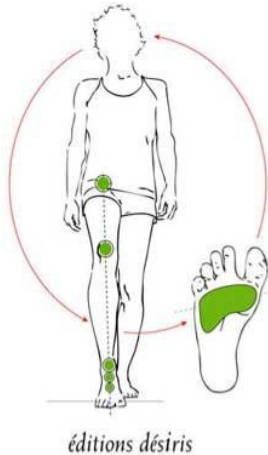


Manuel - Corriger la posture et les instabilités du dos

Corriger la posture et les instabilités articulaires

Frédéric Brigaud



Codes produits :

Référence 269135

caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Cet ouvrage aborde plus spécialement les jambes, le bassin et la colonne vertébrale. Si certaines notions ont été expliquées dans *La marche et la performance sportive*, dorénavant indisponible, le champ d'application et les protocoles sont ici beaucoup plus élargis et développés.

Cette édition du manuel intègre des QR codes qui permettent de mieux visualiser les explications techniques ou exercices proposés dans l'ouvrage.

Description du produit :

Le corps autorise mille et une gestuelles et postures pour mener une même action mais rien ne nous garantit d'en automatiser spontanément la plus adaptée et la plus efficace d'un point de vue physiologique et biomécanique. Pour une action plus performante, il suffit d'avoir une conceptualisation plus précise du fonctionnement du corps et de savoir où nous nous situons, vers quoi nous pouvons tendre et les moyens à notre disposition.

En intervenant sur la part technique du geste, nous agissons sur la posture, corrigeons les instabilités articulaires, et rééquilibrions le corps pour prévenir les lésions non traumatiques de l'appareil ostéo-articulaire, pour plus de performance et d'aisance ou encore d'esthétique. Un défaut de posture ou une instabilité articulaire doivent être perçus comme l'automatisation d'un défaut technique dans le déroulement du geste qui, pour être corrigé, nécessite simplement un nouvel apprentissage.

Cet ouvrage aborde plus spécialement les jambes, le bassin et la colonne vertébrale. Si certaines notions ont été expliquées dans *La marche et la performance sportive*, dorénavant indisponible, le champ d'application et les protocoles sont ici beaucoup plus élargis et développés.

Cette édition du **manuel "Corriger la posture et les instabilités articulaires"** intègre des QR codes qui permettent de mieux visualiser les explications techniques ou exercices proposés dans l'ouvrage.

Frédéric Brigaud, Ostéopathe DO, est consultant en biomécanique humaine, consultant auprès de sportifs de haut

niveau, concepteur des principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaires Dynamique (concept EAD™) pour l'organisation et la gestion du corps et des stratégies biomécaniques dans le mouvement, dans un souci d'efficacité et de préservation.

272 pages

Attributs du produit :