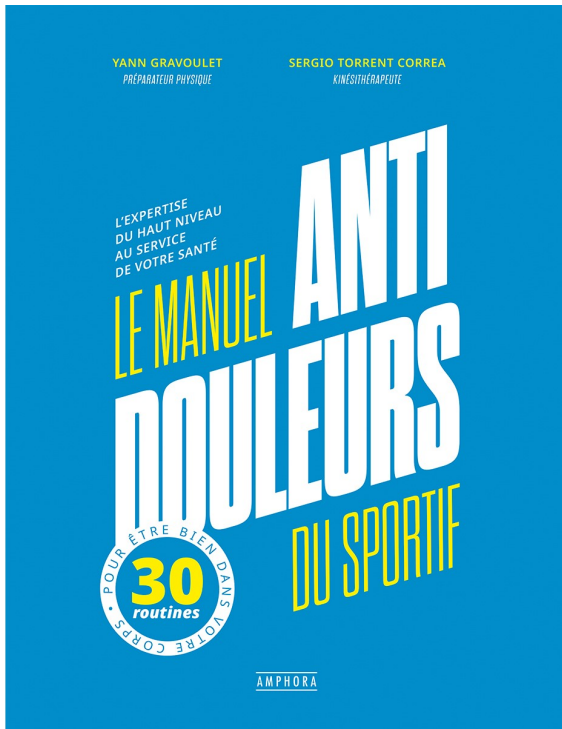


## Manuel - Anti-douleurs du sportif



### Codes produits :

Référence 269140

### caractéristiques du produit :

Nbre de pages: 248 pages

### Description brève du produit :

Libérez-vous des douleurs sportives avec "Le Manuel Anti-Douleur du Sportif" : découvrez les causes, autotests et routines d'exercices proposés par deux experts en sport de haut niveau. Prévention et soulagement pour une pratique sportive sereine et durable.

### Description du produit :

## **Le Manuel Anti-Douleur du Sportif : Guide Complet pour Prévenir et Soulager les 30 Pathologies les Plus Fréquentes.**

Découvrez Le **Manuel Anti-Douleur du Sportif**, un guide complet abordant les 30 pathologies les plus courantes chez les sportifs. Ce livre complet est composé d'autotests, de schémas explicatifs et routines d'exercices.

Rédigé par deux experts du sport de haut niveau, un préparateur physique et un kinésithérapeute, ce manuel propose une présentation accessible des causes et origines de chaque pathologie, accompagnée de schémas explicatifs et d'autotests pour cibler précisément la zone concernée. Adoptez des routines d'exercices clés en main pour soulager vos douleurs et prévenir les risques de récurrences. Un outil essentiel pour tout pratiquant souhaitant vivre son sport de manière sereine.

248 pages.

### Attributs du produit :