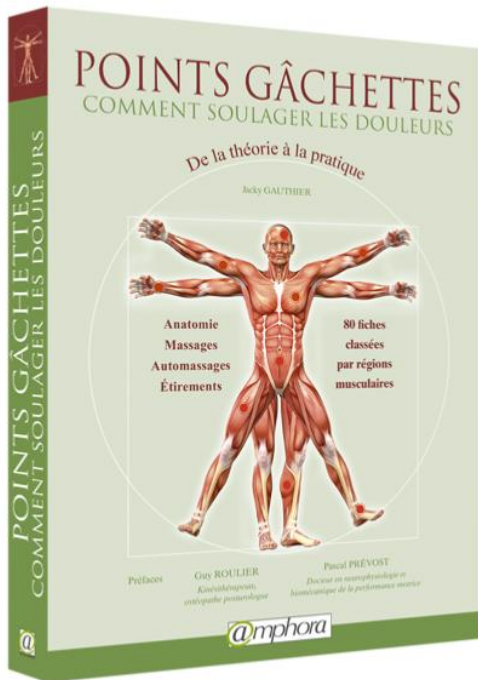


Manuel - Points gâchettes, comment soulager les douleurs



Codes produits :

Référence 269130

caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Découvrez dans ce manuel tout ce qu'il faut savoir sur le soulagement de la douleur par les points gâchette. Cet ouvrage est structuré en différentes fiches musculaires, pour cibler efficacement les points, comprendre leur apparition et les soulager avec des gestes et des techniques adaptées.

Description du produit :

Ce **manuel** met en avant les techniques afin de soulager les douleurs avec les **points gâchettes**.

Qu'est-ce qu'un point gâchette ?

Il s'agit d'une région fortement irritée au sein d'un muscle squelettique ou d'un fascia musculaire. Ce point est douloureux à la palpation, il peut entraîner des tensions musculaires, des réactions végétatives et des douleurs projetées. Ces points gâchettes se forment lorsque le corps veut éviter une trop grande tension sur une articulation ou un muscle, en réaction à un traumatisme, une activité physique intensive, un stress négatif ou encore après une période de sédentarité.

Le manuel des points gâchettes

Le but de cet ouvrage structuré en **différentes fiches musculaires** est de cibler efficacement les points, de comprendre leur apparition et de les soulager avec des gestes et des techniques adaptés. Après un rappel sur les multiples bienfaits des auto-massages, des massages et des étirements, les différentes parties du corps sont traitées dans des chapitres dédiés avec de nombreux **dessins pédagogiques**, pour faciliter la compréhension des mécanismes à l'œuvre. Des **photos** complètent les consignes et illustrent les mouvements à reproduire pour détecter et soulager les points gâchettes. Parce qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici un manuel qui fait le lien entre **connaissances théoriques et applications pratiques**.

Attributs du produit :