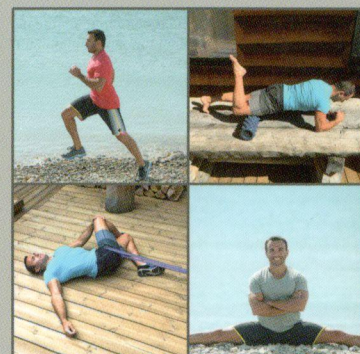


SPORT SANS BLESSURE

- Limiter le risque de blessures
- Guérir de blessures sportives chroniques
- Augmenter la mobilité et la stabilité
- Augmenter les performances
- Augmenter la récupération après l'effort
- Utiliser les huiles essentielles des sportifs



Des programmes clé en main pour progresser

Des protocoles d'auto-traitement des blessures fréquentes

368 pages / 500 photos / 40 graphismes / DVD 1h45

La majorité des sportifs se sont déjà blessés ou se blesseront au cours de leur parcours. Dans 80 % des blessures au dos, aux épaules, aux genoux ou aux hanches, c'est la personne qui est responsable de la survenue, du développement et de la chronicité de sa blessure. Est ce évitable ? Peut-on également venir à bout de douleurs, inflammations et blessures devenues chroniques ?

Christophe Carrio, ancien champion du monde de karaté, diplômé de l'Académie de Médecine Sportive américaine, auteur du best-seller « Un Corps sans Douleur » vous explique comment dans Sport Sans Blessure.

- Pourquoi on se blesse ?
- La hiérarchie des priorités du mouvement
- L'importance de la respiration
- L'importance de la vision
- Tissus, les fascias, les chaînes musculaires et l'importance des automasages.
- Mobilité, stabilité articulaire et proprioception pourquoi et comment les développer pour prévenir ou guérir avec les MAC ?
- Quand et pourquoi pratiquer les étirements/mobilisations tractés ainsi que les EPTI
- Pourquoi et comment utiliser le AIR MAC YOGA ?
- Pourquoi et comment intégrer absolument des mouvements excentriques isométriques MEI ?
- En finir avec les tendinopathies (tendinites)
- Autotraitement des tendinopathies fraîches et chroniques
- Santé globale et guérison : l'influence de la nature et de l'environnement
- Sport et huiles essentielles : pourquoi et comment les utiliser ?
- Récupération active et planification
- Récupération passive, lutte contre l'inflammation chronique et optimisation du sommeil
- Protocoles d'auto-traitement en fonction des grandes problématiques sportives
- Questions réponses les plus fréquentes autour des blessures et douleurs sportives

Le livre que tout sportif devrait posséder mais surtout appliquer.

Plus d'infos sur www.christophe-carrio.com

Prix : 39,90 € TTC France



ISBN : 978-2-9541664-6-9
EAN 9782954166469