

Mylène Schenk

stretching *actif*

Retrouvez le plaisir de votre corps

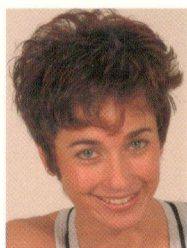


jouvence
EDITIONS

Mylène **Schenk**

stretching *actif*

Retrouvez le plaisir de votre corps



*Maître d'éducation physique, physiothérapeute diplômée et ex-sportive de haut niveau, Mylène **Schenk** a su développer au cours de sa carrière cette double compétence : la maîtrise du mouvement et de la performance athlétique et la compréhension détaillée du mouvement et de son impact sur le corps humain. Créatrice du concept S.A.F.E. (Sécurité, Adaptation, Fonctionnalité, Équilibre), elle enseigne ces règles prophylactiques pour les formations aux Universités de Genève et Lausanne. En tant que physiothérapeute, elle soigne dans son propre cabinet aussi bien des personnes sédentaires que des sportifs d'élite. C'est dire qu'elle est riche d'une très large expérience qu'elle vous fait partager avec enthousiasme et dynamisme.*

Le stretching, technique d'étirement musculaire, permet **de tonifier les muscles, d'adopter de meilleures postures et de retarder le vieillissement des tissus**. En d'autres termes, le stretching permet de prévenir. Il peut également guérir. Il combat les maux quotidiens usuels : nuque ankylosée avec migraines, jambes lourdes, douleurs dorsales par exemple. Dans ce livre, Mylène Schenk vous présente **une méthode de stretching qualifiée de révolutionnaire par des médecins spécialistes** de renom.

La méthode de Mylène Schenk est basée sur une démarche active et proprioceptive. Elle aide chacun à **mieux se connaître et sentir son corps**, pour pouvoir se prendre en charge, améliorer constamment sa posture et anticiper les éventuelles douleurs. Dans les exercices de stretching proposés, une grande attention est portée à l'alignement des segments et à l'harmonie des lignes corporelles, de manière à protéger les structures articulaires.

La sécurité est au cœur de la démarche. Les positions et techniques sont présentées de manière précise mais simple. Dans chaque cas figurent, sous forme d'illustrations, les erreurs à ne pas commettre. Les exercices ne demandent aucun matériel et peuvent se pratiquer en tout temps et partout.

Ce deuxième ouvrage vous donne une panoplie d'exercices d'étirements musculaires dans différentes positions, autres que celles en « homo erectus », c'est-à-dire non pas en position debout, mais en position assise, couchée ou à genoux. Il fait suite et complète *Stretching préventif et curatif*.

Programme du débutant au pratiquant élite

Prix : 19 € / 33 CHF

ISBN 2-88353-398-9



9 782883 533981