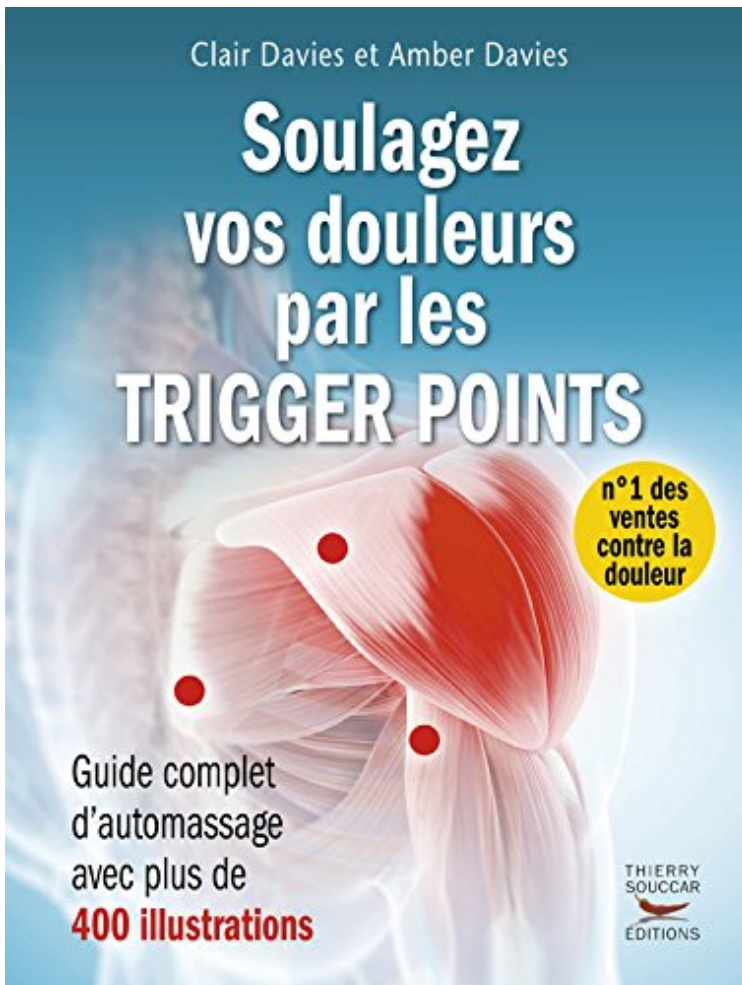


(Free download) File size: 47.Mb

# Soulagez vos douleurs par les trigger points: Guide complet d'automassages avec 400 illustrations



*Par Clair Davies, Amber Davies*  
\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook  
| ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes :  
#23709 dans eBooksPubli le: 2014-12-30  
Sorti le: 2014-12-30Format: Ebook  
Kindle

(Free download) Soulagez vos douleurs par les trigger points: Guide complet d'automassages avec 400 illustrations

**Par Clair Davies, Amber Davies : Soulagez vos douleurs par les trigger points: Guide complet d'automassages avec 400 illustrations** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Soulagez vos douleurs par les trigger points: Guide complet d'automassages avec 400 illustrations:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurVotre meilleur osto, c'est vous ! Vous avez entre les mains le guide de rfrence pour soulager vos douleurs chroniques et celles de vos proches grce au massage des trigger points, qui sont de petits noeuds de contraction dans les muscles. Ces noeuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicit, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet d'liminer de trs nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, paule, mchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphnes, syndrome du canal carpien, tendinites... Ce guide abondamment illustr est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis des centaines de milliers de personnes de venir bout de maux contre lesquels la mdecine est parfois dmunie et que l'on tranne pendant des

mois voire des années. Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur. Ce guide met la technique des trigger points à votre portée : Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur. Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s). Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle...), plusieurs fois par jour, jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé. 400 illustrations accompagnées d'explications détaillées. Des conseils spécifiques pour les professionnels (massothérapeutes, kinésithérapeutes, ostopathes...) qui veulent maîtriser cette thérapie manuelle. Présentation de l'auteur. Votre meilleur ostéo, c'est vous !

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celles de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de petits nœuds de contraction dans les muscles. Ces nœuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, paule, épaule, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites... Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis des centaines de milliers de personnes de venir bout de maux contre lesquels la médecine est parfois impuissante et que l'on traîne pendant des mois voire des années. Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur. Ce guide met la technique des trigger points à votre portée : Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur. Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s). Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle...), plusieurs fois par jour, jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé. 400 illustrations accompagnées d'explications détaillées. Des conseils spécifiques pour les professionnels (massothérapeutes, kinésithérapeutes, ostopathes...) qui veulent maîtriser cette thérapie manuelle. Biographie de l'auteur. Clair Davies et Amber Davies (père et fille) sont tous deux massothérapeutes diplômés. Amber enseigne la thérapie par les trigger points aux professionnels de santé. Leur livre est un best-seller international.