

Les gestes, les postures et les exercices pour pouvoir dire « Même pas mal » !

Devant votre ordinateur, au volant, avec vos enfants, en vidant votre lave-vaisselle ou encore au cours de zumba, les gestes de la vie de tous les jours, s'ils sont mal exécutés, peuvent vite devenir douloureux. Et il est parfois difficile ensuite de se débarrasser des bobos chroniques.

Frédéric Srour, kinésithérapeute et ergonomiste, et **Emmanuelle Teyras**, illustratrice sujette aux torticolis (sans doute parce qu'elle a un grand cou !), vous proposent un guide visuel de tous les exercices les plus simples, des gestes et des postures adaptés aux situations de la vie quotidienne, pour prévenir et faire disparaître toutes ces petites douleurs qui empoisonnent votre quotidien.

Quelques exemples d'infos que vous trouverez dans ce guide :

- des notions d'anatomie pour mieux comprendre comment bouger sans se faire mal
- au bureau : comment régler son siège, son écran, se tenir en réunion
- à la maison : comment s'occuper des tâches ménagères en toute sécurité, bricoler et même traîner sur son canapé
- avec les enfants : la meilleure façon de les porter, les changer
- au sport : quel sport pour quel bénéfice ? comment s'y préparer, s'échauffer ou s'étirer
- que faire quand on a mal ?
- et toutes les idées reçues auxquelles il faut... tordre le cou !



FIRST
Editions

© Emmanuelle Teyras

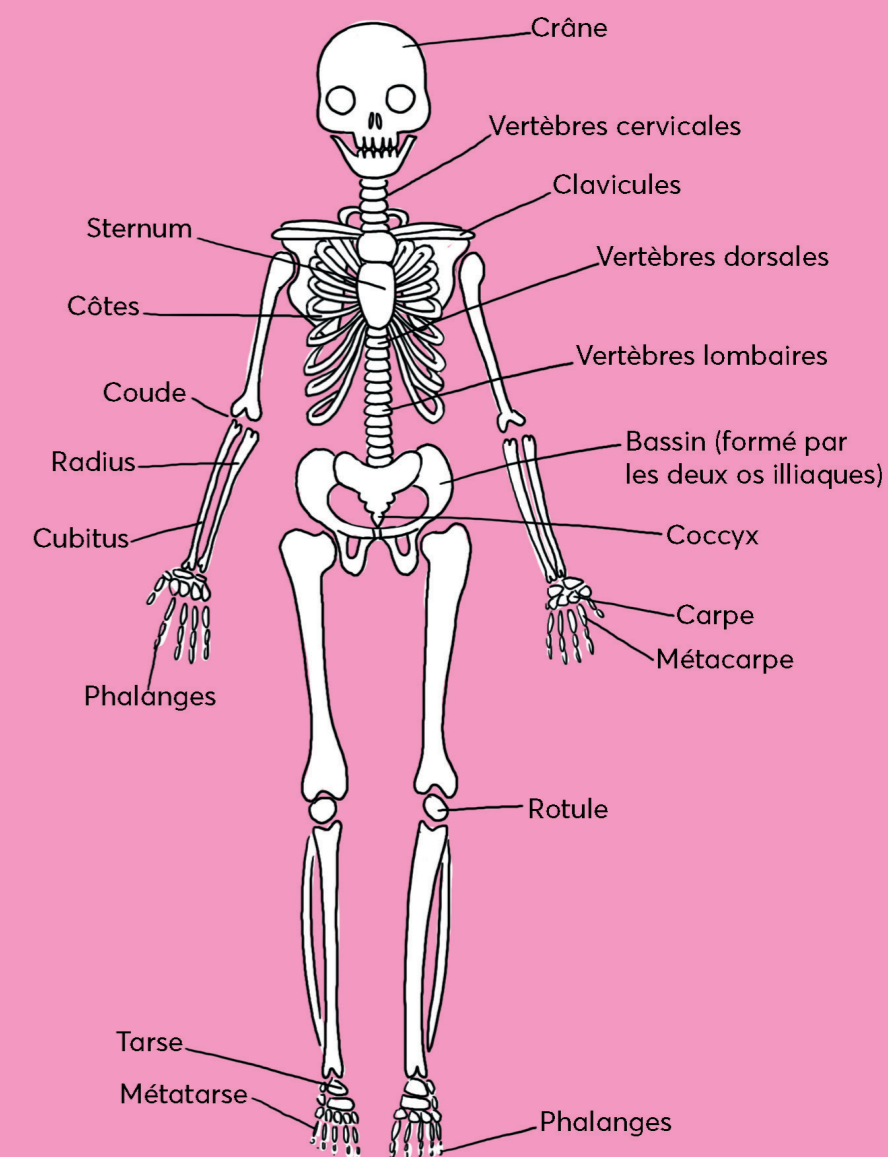
FIRST
Editions

Frédéric Srour
Emmanuelle Teyras
Même pas mal ! LE GUIDE DES BONS GESTES ET DES BONNES POSTURES

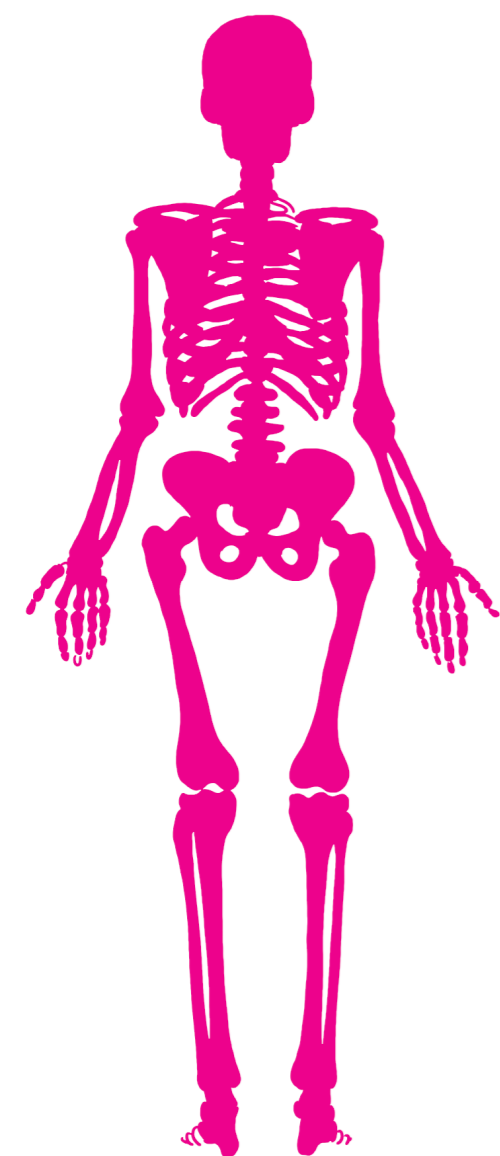
Frédéric Srour
Emmanuelle Teyras

Même pas mal !

LE GUIDE DES BONS GESTES
ET DES BONNES POSTURES



FIRST
Editions

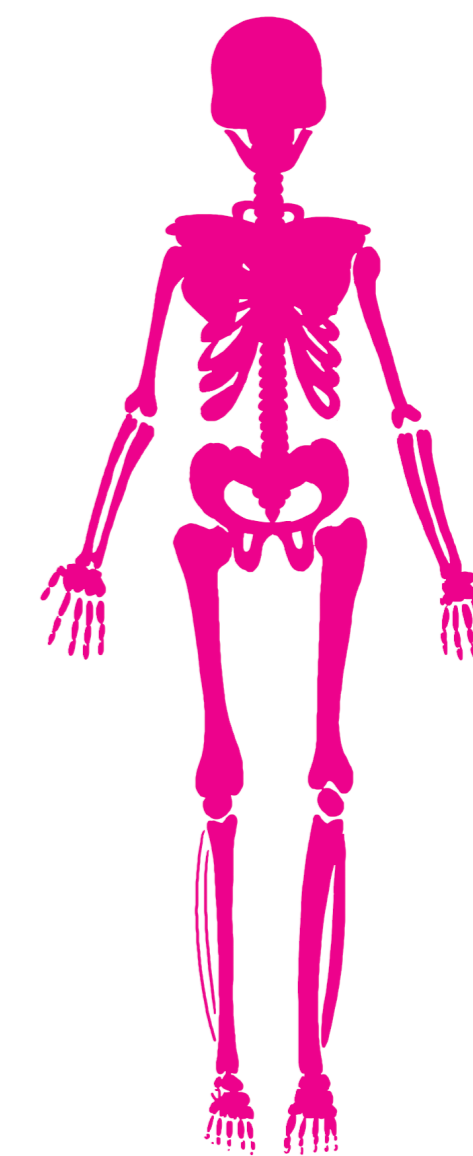


Les gestes, les postures
et les exercices pour pouvoir
dire « Même pas mal » !

Frédéric Srouf
Emmanuelle Teyras

Même pas mal !

LE GUIDE DES BONS GESTES
ET DES BONNES POSTURES



FIRST
Editions