

Steve Barrett



LES AUTOMASSAGES AU ROULEAU

INCLUS
D'1H
DE VIDEOS



RESSOURCES
PRIMORDIALES

LES AUTOMASSAGES AU ROULEAU

STEVE BARRETT

EXPERT INTERNATIONAL
DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL
AUTEUR DE NOMBREUX LIVRES DE RÉFÉRENCE

Préface à l'édition française : André VINCENT, ostéopathe.

Les rouleaux de massage en mousse sont des outils efficaces, mais peuvent être difficiles à utiliser correctement. Ce guide accessible et pratique permet de les utiliser au maximum de leur potentiel. Grâce aux photos pas à pas, plongez en toute facilité dans le monde des automassages !

- Conseils pratiques, exercices et programmes.
- La théorie qui sous-tend les automassages.
- Phase 1 : élimination des douleurs ; phase 2 : mobilisations ; phase 3 : entretien.
- Renforcer les chaînes musculaires en profondeur.
- Travailler les bons muscles sans douleur.
- 49 automassages au rouleau pour libérer l'ensemble du système myofascial (comprenant les exercices à éviter).
- 8 programmes de moins de 15 minutes.

Clair, concis et sans jargon, cet ouvrage fourmille d'informations pratiques. Que vous souhaitiez l'emporter dans votre sac de sport ou l'utiliser à la maison, ce manuel est conçu aussi bien pour les amateurs que pour les professionnels.

**Le premier guide consacré aux
automassages au rouleau
enfin en français !**



Éditions Ressources Primordiales
ressources-primordiales.fr – 07 67 53 40 42
editions@ressources-primordiales.fr
Diffusion CED – Distribution Daudin

« *Le rouleau d'automassage, baguette magique de l'entraînement fonctionnel.* »

S. B.

Steve Barrett (Royaume-Uni)

Ancien sportif professionnel, sa carrière d'entraîneur dans le domaine de la remise en forme s'étend sur 30 ans et plus de 40 pays. L'expertise de Steve a trait au développement de programmes d'entraînement logiques, efficaces, sûrs et conviviaux. Sa méthode amusante et directe a permis à de nombreux sédentaires de devenir adeptes de l'activité physique.

Public : remise en forme, bien-être, professionnels de santé, thérapeutes, yogis, grand public, posturologues...

ISBN : 978-2-9517189-4-4

Format : 15,50 × 23,50 cm, dos carré collé

162 pages couleurs

Papier couché 115 g/m² PEFC

Vidéos accompagnant le livre sur Internet

Richement illustré

Disponible (paru en janvier 2020)

Prix TTC : 19,50 € France

