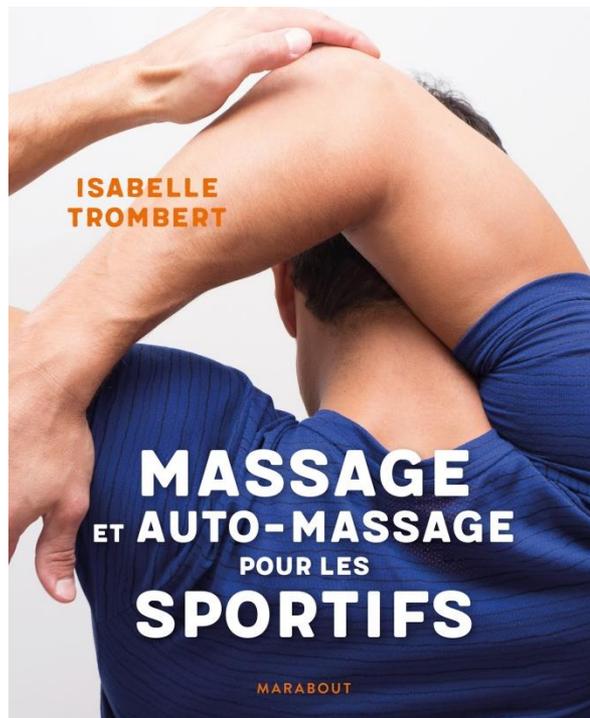


MASSAGE ET AUTO-MASSAGE POUR LES SPORTIFS

M A R A B O U T



En librairie le 12 avril 2017

La pratique du sport induit des changements dans le métabolisme, quel que soit le niveau et l'intensité de l'activité physique pratiquée. Le massage sportif équilibre et renforce ce métabolisme pour préserver le corps tout en facilitant les performances.

Massage et automassage pour les sportifs s'adresse aussi bien au sportif qui veut intégrer le massage dans sa routine de préparation qu'au masseur professionnel qui veut améliorer sa pratique du massage au sportif.

Le livre présente toutes les techniques utiles pour masser avant et après une séance de sport : manœuvres classiques (effleurages, pétrissages, percussions, compressions, frictions), méthodes de libération myofasciale, techniques neuromusculaires... Avec un traitement plus profond pour étirer et libérer chaque fibre du muscle afin que celui-ci récupère toute sa puissance.

Cette méthodologie est complétée par un focus sur les étirements et l'utilisation du froid & du chaud en massage préparatoire à l'effort ou lors de la récupération sportive.

Certains sports nécessitent des actions musculaires spécifiques. Aussi, les protocoles de massage tiennent compte des particularités de chaque sport.

Sauf mention contraire, toutes les techniques présentées sont accessibles en automassage.

Auteur :
Isabelle Trombert

Prix : 19,90€

Isabelle Trombert est praticienne certifiée en Massage de Bien être, Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher, Aromathérapeute. Le savoir qu'elle transmet se base sur plus de 15 années d'expérience professionnelle dans la pratique, l'enseignement et l'écriture sur le massage.

L'auteur a ouvert en 2004 sa première école de massage à Briançon, dans les Hautes-Alpes. Elle dirige également un réseau de quatre spas hauts de gamme et spécialisés dans les techniques de massage, tous situés en région PACA.

www.isabelletrombert.com

CONTACTS PRESSE

Audrey BIZET : 06 24 88 06 69
audrey.bizet@kalaapa.com