

Anatomie des blessures du sportif

Titre(s): Anatomie des blessures du sportif : guide illustré pour prévenir, reconnaître et traiter les blessures sportives / Brad Walker ; traduit de l'anglais par Marc Gengoux

Est une traduction de : cop. 2007 The anatomy of sport injuries

Auteur(s) : Walker, Brad

Autre(s) responsabilité(s) : Gengoux, Marc (Traducteur)

Editeur, producteur : Noisy-sur-École : Budo éd., DL 2015

Description matérielle : 1 vol. (270 p.) : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 27 cm

ISBN : 978-2-84617-328-5

EAN : 9782846173285

Classification décimale Dewey : 796

Note sur le titre et les responsabilités : Trad. de : "The Anatomy of sport injuries"

Note sur l'édition et l'histoire bibliographique : Autre tirage : 2016

Note sur les titres associés : La couv. porte en plus : "Auteur de anatomie du stretching"

Note sur les bibliographies et les index : Glossaire

Résumé ou extrait : Toute personne pratiquant une discipline sportive connaît, ou connaîtra un jour une blessure. Nombre d'entre elles ne récupéreront jamais complètement de ces accidents, car elles ne savent pas ce qu'il est possible de faire pour faciliter et favoriser la guérison. Faut-il pour autant se résigner à vivre avec les séquelles d'une blessure ? L'auteur, Brad Walker, maître de conférences dans le domaine de la prévention dans le sport, qui travaille avec un grand nombre de champions, vous apporte toute son expertise sous la forme d'un guide simple et d'une grande précision. Cet ouvrage, basé sur une approche fondamentale, vous emmène au coeur de votre organisme pour vous montrer les mécanismes des blessures dans leurs moindres détails. Vous trouverez, détaillées dans ce livre, 119 blessures sportives illustrées par plus de 350 illustrations en couleurs. Les exercices d'étirement, de renforcement musculaire et de rééducation présentés sont autant d'informations qui vous permettront de favoriser et d'accélérer votre processus de guérison et de récupération. Ce livre s'adresse à tous les sportifs, amateurs ou professionnels, et plus largement toute personne concernée par la gestion des blessures jusqu'à la complète guérison. (4ème de couverture)

Sujet - Nom commun : Lésions et blessures -- Prévention

Premiers soins
Médecine du sport
Sportifs -- Lésions et blessures