



prévenir et combattre l'infarctus

By Allaux, Jean-Paul

DANGLES, 2006. Paperback. Condition: NEUF. ce livre s'adresse à beaucoup d'entre nous qui vivons avec ou à coté des maladies du cœur (angine de poitrine, infarctus, pontage, remplacement valvulaire athérosclérose, hypertension artérielle.). dans notre société " stressante " ces affections cardio-vasculaires touchent un nombre croissant d'individus, jeunes et moins jeunes, hommes et femmes. le but de cet ouvrage pratique est la rééducation des " coronariens " (opérés ou ,on), leur réadaptation à l'effort, leur récupération cardio-vasculaire et circulatoire indispensable à leur retour parfaitement réussi à la vie active. jean-paul allaux, kinésithérapeute spécialisé en rééducation cardio-respiratoire, décrit ici le programme de réadaptation qu'il fait quotidiennement appliquer à ses patients en clinique de cardiologie : hygiène de vie : alimentaire, physique, mentale. affective, sociale. programme de gymnastique spécifique (respiratoire, échauffement, assouplissement, tonification musculaire, exercices abondamment illustrés et décrits avec précision ; approche psychosomatique (relaxation, détente, sophrologie, concentration.) pour le repos mais aussi pour la préparation à l'effort. cet ensemble, qui a largement fait ses preuves. contribue très efficacement au " retour en forme " des cardiaques. j. -p. allaux sait leur redonner non seulement l'aptitude physique mais aussi la confiance, le goût de l'effort, la joie de vivre et parfois même...



READ ONLINE
[2.31 MB]

Reviews

This is an remarkable publication that I have ever read. Indeed, it is actually engage in, nevertheless an interesting and amazing literature. I am just happy to inform you that this is the best publication i have got go through during my personal lifestyle and may be he finest ebook for actually.

-- **Toby Baumbach**

Very helpful to all of group of men and women. It can be writer in easy terms instead of confusing. You will like how the writer write this book.

-- **Dr. Daren Mitchell PhD**