

Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining

Faszien sind das Bindegewebe, welches jedes Organ und jeden Muskel umhüllt. Durch gezielte Übungen bleibt es intakt, der Körper ist beweglich, gelenkig und schmerzfrei.

In diesem Buch werden praxiserprobte Übungen für ein erfolgreiches Faszientraining mit der Blackroll und dem Jumper vorgestellt, das der Ganzkörperfitness dient. Faszientraining ist des Weiteren zur Verletzungsprophylaxe geeignet und sorgt für Wohlbefinden. Für einen starken Rücken und flachen Bauch gibt es zusätzlich praktische Hinweise zum Training der Tiefenmuskulatur, meist unter Verwendung gängiger Kleingeräte wie Powerband oder Redondoball. Diese 2. Auflage wurde komplett durchgesehen und, wo nötig, korrigiert.



Yvonne Bechheim ist Diplom-Sportlehrerin und Leiterin des Reha- und Gesundheitssport Erding e. V. Ihre aktuellen Arbeitsschwerpunkte sind Prävention und Rehabilitation für alle Altersklassen. Sie erstellt Präventionskonzepte, die mit innovativen Trainingsmethoden leicht in den Übungsbetrieb umgesetzt werden können.

(Text: 1.054 Zeichen inkl. Leerzeichen, 16 Zeilen. Wir freuen uns über einen Beleg!)

Yvonne Bechheim

Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining

2., durchgesehene Aufl., 104 S., 144 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm

ISBN 978-3-7853-1988-8 Best.-Nr.: 343-01988

€ 9,95