Christa G. Traczinski, Robert S. Polster

Starker RÃ¼cken - Das Trainingsbuch

Mehr Kraft im Kreuz - ein starker RÃ¼cken ohne Schmerz



- Optimales RÃ¼ckentraining - klar strukturiert, anschaulich und effektiv
- Die besten Ãœbungen fÃ¼r Einsteiger und GeÃ¼bte
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- eBook plus Videos mit einem Komplettprogramm, das auch auf individuelle BedÃ¼rfnisse abgestimmt werden kann

FÃ¼r ein stabiles RÃ¼ckgrat! Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet mehr als 50 wirkungsvolle Ãœbungen fÃ¼r eine effektive StÃ¤rkung und Entlastung des RÃ¼ckens sowie die Mobilisierung der gesamten WirbelsÃ¤ule - ob zu Hause, im BÃ¼ro oder unterwegs. Das Programm ist fÃ¼r Einsteiger und GeÃ¼bte gleichermaÃŸen geeignet, jede Ãœbung wird mit einer leicht verstÃ¤ndlichen Anleitung und instruktiven Stepfotos vorgestellt. Das Training ist eingebettet in einen ganzheitlichen Weg zu optimaler RÃ¼ckenfitness: Anleitungen zum Stressabbau und zur FÃ¶rderung einer positiven mentalen Einstellung aktivieren das eigene Energiepotenzial und fÃ¼hren gemeinsam mit den FitnessÃ¼bungen zu nachhaltiger emotionaler und kÃ¶rperlicher Entspannung. Sagen Sie Ihren RÃ¼ckenbeschwerden ade - mit optimaler RÃ¼ckenfitness!

Als ideale ErgÃ¤nzung zum eBook finden Sie ein Komplett-Training als Videos

vor, das Sie auch individuell auf Ihre BedÃ¼rfnisse und Ihren Fitnessgrad abstimmen kÃ¶nnen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7576-5
4,99 EURO