
Susann Hempel

Faszien-Rücken-Training

Sanfte Übungen für einen flexiblen Rücken

Ich hab Rücken, und der ist gesund!



- Für zu Hause und unterwegs: über 70 alltagstaugliche Faszienübungen
- Effektive Prävention: für einen beweglichen und stabilen Rücken
- Sanfte Hilfe im Notfall: Übungen gegen akute Beschwerden wie Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall
- Individuell trainieren: Schnellprogramme mit der Easy-Kombi-Methode einfach selbst zusammenstellen
- Plus DVD: Programme und Einzelübungen mit über 50 Minuten Laufzeit

Geschmeidige Faszien, glücklicher Rücken! Tun Sie Ihrem Rücken mit einfachem, gezieltem Faszientraining öfter Mal was Gutes. Denn Ihre Faszien gehören zu den wichtigsten Netzwerken in Ihrem Körper. Sie durchziehen jeden Muskel, stabilisieren und sorgen für Mobilität. Und wer so einen wichtigen Job erfüllt, möchte gepflegt werden!

Ob zur Vorbeugung oder Linderung von Beschwerden: Jeder kann unser Faszientraining für einen gesunden Rücken absolvieren. Denn Sie brauchen dafür weder Vorkenntnisse noch viel Zeit. Wählen Sie einfach die Übungen aus, die Ihnen gut tun, oder stellen Sie sich mit unserer praktischen Kombi-Methode ganz leicht Ihr individuelles Kurz-Trainingsprogramm für jeden Tag zusammen.

Viele der Übungen können Sie auch im Büro, im Park oder unterwegs machen - Faszientraining to go!

Und gerade wenn gar nichts mehr geht, lindern die Notfallübungen die größten Schmerzen bei Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall.

Auf der beiliegenden Übungs-DVD finden Sie zusätzlich drei Komplettprogramme sowie alle Einzelübungen für Linderung und Hilfe bei akuten Beschwerden.

Befreit, gelöst, entspannt: Freuen Sie sich auf ein ganz neues Rückengefühl!

Autoreninfo:

Susann Hempel ist Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Weiterbildungen zur Personal Trainerin DSHS, Ernährungsberaterin und "barre concept"-Trainerin. Sie arbeitet als Personal Trainerin, Fitnesstrainerin, Motivationscoach und Ernährungsberaterin in Köln und ist erfolgreiche Autorin verschiedener Fitnessbücher.

Zielgruppe:

Das Buch für alle, die ihren Rücken stark und beweglich halten oder mit sanftem Training Rückenprobleme bessern möchten.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Klappenbroschur, DVD (Laufzeit ca. 50 Minuten)
128 Seiten, Format 19 x 24,5 cm
ISBN: 978-3-625-18576-5
10,00 EURO