Kurztext

Ekard Lind

Fitness für Vielsitzer

Mit speziellen Übungen für Schreibtisch, Reise und zu Hause

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6296-0

Ungefähr zwei Drittel unserer Zeit verbringen wir im Sitzen. Egal ob bei der Arbeit oder in der Freizeit: Sitzen ist allgegenwärtig und wir haben uns daran gewöhnt. Vielsitzen stellt jedoch eine enorme Belastung für den gesamten Körper und auch für unser Herz-Kreislauf-System dar. Die Folgen der Dauersitzkultur sind Verspannungen, Schmerzen aber auch Haltungsschäden und nicht zuletzt der daraus resultierende Bewegungsmangel, der wiederum als Auslöser anderer Krankheiten gilt.

Mit einer aktiv-dynamischen, individuellen Sitzweise lässt sich dem aber entgegenwirken und das mit einfachen Übungen bei minimalem Zeitaufwand. Der Autor gibt wertvolle Infos für eine gesunde Sitzhaltung, den optimalen Arbeitsplatz und zeigt mit seinem innovativen Übungsansatz, wie Sie trotz Dauersitzen fit und beschwerdefrei werden und bleiben. Online zum streamen finden Sie Übungen, verschiedene Programme für´s Büro und Zuhause sowie ein spezielles Kompensationsprogramm.

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.