

Kurztext

Anna Cavellius / Dr. med. Siegbert Tempelhof / Daniel Weiss

Faszientraining

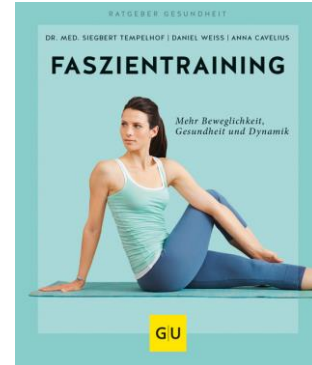
Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6651-7



Faszien durchdringen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Sie sind daher viel mehr als schlichte Verpackungsorgane. Sie gelten heute auch als Ursache vieler bislang unerklärbarer Beschwerden, von Immunproblemen bis Schmerzsyndromen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Faszien ganz einfach trainieren und so Ihren Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig erhalten können. Mit einem Test können Sie feststellen, wo die Ursachen Ihrer Beschwerden liegen. Wählen Sie anschließend aus den einfachen, hoch effizienten Übungen die aus, die am besten zu Ihnen passen: je nach Zeitbudget und Ort solche, die Sie im Stehen oder Liegen ausführen können, mit Faszienrolle oder auch ohne. Die Wirkung ist verblüffend: Sie werden wieder schmerzfrei und beweglich, fühlen sich fit und dynamisch, gewinnen ein entspanntes Gefühl und neue Freude an der eigenen Beweglichkeit.