

## Kurztext

---

Prof. Dr. Ingo Froböse

### **Rücken-Akut-Training (mit DVD)**

**Mit Bewegung zu einem schmerzfreien Alltag**

80 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4626-7



80 Prozent! So viele Deutsche leiden irgendwann in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Kein unabänderliches Schicksal, denn gerade hier lässt sich mit Bewegung viel erreichen - wenn es die richtige Bewegung ist. Rücken-Papst Prof. Dr. Ingo Froböse hat ein ausgeklügeltes Programm erarbeitet, das für Menschen mit akuten Schmerzen ebenso geeignet ist wie für chronisch Geplagte. Nach einer kurzen Einführung über Entstehung und Ursache von Rückenschmerzen werden knapp 50 Übungen in Wort und Bild vorgestellt, die, untergliedert nach Rückenbereichen, zunächst die akuten Schmerzen lindern, dann die Ursache bekämpfen und für die Zukunft dauerhaft den Rücken stärken. Für Schreibtischtäter, Rückenverspannte u. a. gibt es eigens zusammengestellte Programme. Beim täglichen Üben unterstützt die DVD mit 80 Minuten Spielzeit: Vier Programme können je nach Bedürfnis, z.B. knackig, intensiv, zur Muskel-Dehnung oder -Kräftigung und Zeit genutzt werden - einzeln oder in Kombination.