



Kurztext

Stella Arndt

Endlich frei von Fußschmerzen! **Die besten Übungen bei Hallux Valgus und anderen Beschwerden**

80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6688-3



Dieser Ratgeber erklärt, wie die häufigsten Fußprobleme wie Hallux Valgus, Knick-, Senk-, Platt-, Spreizfuß oder Fersensporn entstehen und warum sie meist eng miteinander zusammenhängen. Darauf bauen die effektiven Selbsthilfe-Maßnahmen auf: Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Dehnung der Faszien, Gang- und Körperhaltungsübungen und auch passive Maßnahmen wie Massagen. Eine Besonderheit ist, dass diese Fußschule bewährte Übungen aus verschiedensten Therapierichtungen anbietet – also alles, was erwiesenermaßen gut hilft, von klassischer Gymnastik über Yoga und Faszientraining bis hin zu Spiraldynamik®. DVD bzw. Streaming bieten kleine Programme für spezielle Fußprobleme wie den Hallux. Eine Anleitung für eine wohltuende Faszienmassage rundet das Ganze ab.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

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