



Kurztext

Stefan Rieth

Faszientraining für Rücken und Nacken (mit DVD)

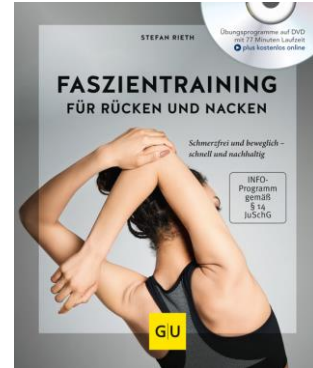
Schmerzfrei und beweglich – schnell und nachhaltig

80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6659-3



Leiden Sie auch immer wieder unter Rücken- oder Nackenschmerzen? In diesem GU-Ratgeber erfahren Sie, warum es bei chronischen wie akuten Problemen oft effektiver ist, verfilzte Faszien zu dehnen und damit Verkürzungen und Verklebungen zu lösen, als nur die Muskulatur zu trainieren. Das Buch enthält zahlreiche, effektive Übungen mit und ohne Faszienrolle. Passend zu den drei entscheidenden Haupt-Schmerzonen Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule finden Sie jeweils ein Übungsset für akute, aber auch für chronische Beschwerden. Die beiliegende DVD mit 77 Minuten Laufzeit bietet Ihnen fünf ganzheitliche Rückentrainings-Sets zum Mitmachen, zum Beispiel den Faszien-Quickie für Eilige, das Morgenprogramm oder das Rücken-Intensivprogramm. Auch Ihr Rücken wird vom Fitnesswunder „Faszientraining“ profitieren!

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.