QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Auflage:	1. Auflage 2020
Seiten::	200
Abbildungen:	265
Einband:	Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN:	978-3-86867-400-2
Artikelnr.:	30126
Erschienen:	Juni 2020
Preis	19,80 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

Buch-Information

Autoren: Peter Fischer

Titel: Rücken-Fit-Navi

Untertitel: Übungen für die Wirbelsäule: Schwachstellen finden und ausgleichen

Kurztext:

Inklusive kostenfreien Zugriffs auf über 300 Übungsvideos: Alle Tests und Übungen für die Wirbelsäule sind zusätzlich als Videoclips verfügbar und können online abgerufen werden.

Das Buch **Rücken-Fit-Navi** ist der ideale Begleiter für alle, die ihre Rücken-Schwachpunkte mithilfe einfacher und effektiver Übungen selbstständig aufspüren und ausgleichen möchten. Viele alltagsbedingte Rückenbeschwerden lassen sich dadurch behandeln und lindern.

Die im Buch vorgestellten Übungen sind praxistauglich und ohne besondere Hilfsmittel überall umsetzbar. Ihr Schwierigkeitsgrad lässt sich variieren, somit sind alle Übungen sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Zudem enthält jede Übung einen Test, der Übungsfortschritte sichtbar macht und darüber Auskunft gibt, ob und wie lange geübt werden sollte. Dies ermöglicht ein gezieltes und somit effektives, sicheres und zeitsparendes Üben. Auch weckt der Wunsch das Testziel zu erreichen den Ehrgeiz und motiviert dazu nicht aufzugeben.

Ein besonderes Highlight ist der "Navi": eine grafische Darstellung des Menschen, bei der die unterschiedlichen Körperregionen mit Seitenzahlen gekennzeichnet wurden. Dies ermöglicht ein schnelles und gezieltes Nachschlagen der Tests und Übungen, die für einen bestimmten Problembereich wichtig sind.

Weitere Pluspunkte des Buches:

- Mittels QR-Code können alle Tests und Übungen auch als Video abgerufen werden.
- Viele Übungsalternativen erlauben eine Anpassung an Ihr persönliches Umfeld und Leistungsniveau.
- Die Gegenüberstellung von typischen Anwendungsfehlern und deren Vermeidung erleichtert eine korrekte Umsetzung.
- Altersverlaufkurven zeigen Laien, wie fit sie im Vergleich zu anderen Personen ihrer Alters- und Geschlechtsgruppe sind.

Alle Tests und Übungen für die Wirbelsäule, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind zusätzlich als Videoclips verfügbar und können online über folgende Adresse abgerufen werden: **www.ruecken-fit-navi.de**.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin