



**Auflage:** 1. Auflage 2017  
**Seiten:** 180  
**Abbildungen:** 180  
**Einband:** Ringgebundenes Hardcover, 23,3 x 15,5 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-377-7  
**Artikelnr.:** 30240  
**Erschienen:** August 2017

**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:** Klaas Stechmann / Kalinka Radlanski  
**Titel:** Arbeitsbuch Triggerpunkt- und Faszientherapie  
**Untertitel:** Effektive Selbstbehandlung der 20 häufigsten Beschwerdebilder  
**Kurztext:**

Das **Arbeitsbuch Triggerpunkt- und Faszientherapie** ist der ideale Begleiter für alle, die ihren Körper ganzheitlich und gezielt behandeln möchten. Eingebettet in relevantes Basiswissen der Anatomie, Biomechanik und Pathophysiologie von Muskelverspannungen, werden im Grundlagenteil die Prinzipien der ganzheitlich orientierten Triggerpunkt- und Faszientherapie vorgestellt sowie detailliert und leicht verständlich erläutert. Für den Behandlungsteil haben der Autor und die Autorin aufgrund ihrer langjährigen Praxiserfahrung eine TOP 20 der häufigsten Beschwerdebilder erstellt und präsentieren dazu einfach umsetzbare Übungen. Anhand der Bilder werden Sie erkennen, welche Triggerpunkte Auslöser Ihrer Beschwerden sein können. Schritt für Schritt lernen Sie, die verschiedenen Triggerpunkte Ihres Körpers zu behandeln – entweder mit der Faszienrolle, anderen Werkzeugen oder mithilfe spezifischer Dehnübungen. Dabei stehen sowohl die aktuellsten Forschungserkenntnisse über die ganzkörperlichen Zusammenhänge als auch die Verbindung von Körper und Geist stets im Fokus. Natürlich bietet Ihnen die Anordnung der Beschwerden nach Muskelgruppen auch einen schnellen Zugriff auf Behandlungen, die für Ihr spezifisches Beschwerdebild nützlich und schmerzlindernd sind.

In einem weiteren Teil des Buchs werden Übungsprogramme gezeigt, die auf Bedürfnisse des Alltagslebens zugeschnitten sind. Hier finden Sie beispielsweise nach einem langen Tag im Büro, einer ausgedehnten Radtour oder dem letzten Punktspiel in Ihrem Tennisverein die passenden Übungen, mit denen Sie Verspannungen und Verklebungen Ihrer Faszien lösen, Ihre Muskeln lockern und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können. Durch die praktische Ringbuchbindung, große Abbildungen und effektiv zusammengefasste Informationen lässt sich das Arbeitsbuch unkompliziert in Ihre Trainingseinheit oder auch abendliche Entspannungsphasen integrieren – einfach aufschlagen und loslegen!

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin