QUINTESSENCE PUBLISHING ITALIA

Edizione:	1. Auflage 2016
pagine:	104
Immagini:	240
Copertina:	Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN:	978-3-86867-316-6
Pubblicato:	gennaio 2016

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina
Soggetto a modifiche!

Quintessenza Edizioni S.r.l.

Via C. Menotti 65
20017 Rho (Milano)
Italia

+39 (0)2 / 931 82 264

+39 (0)2 / 931 86 159

info@quintessenzaedizioni.it

https://www.quintessence-publishing.com/ita/it

Informazioni sul libro

Editore: Kolster, Bernard C.

Titolo: Flossing

Sottotitolo: Wirksame Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen

Testo breve:

Alle Anlagen Schritt für Schritt erklärt – 31 Flossinganlagen, 45 Beschwerdebilder und Sportverletzungen, 45 Eigenübungen

Flossing gibt einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte dieses Verfahrens:

- rasch wirksame Schmerzlinderung.
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen.

Flossing wurde in den letzten Jahren unter dem etwas obskuren Namen *Voodoo-Flossing* populär. Zunächst galt das Flossing als Geheimtipp ambitionierter Kraftsportler/-innen und Cross Fitter. Nach und nach wurde es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch "Werde ein geschmeidiger Leopard" stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vor. Schon länger war jedoch das Flossing als effektives Mittel zum Muskelaufbau bekannt: 2004 beschrieben die Japaner Takarada und Tsuruta den positiven Zusammenhang von Flossing und Muskelaufbau bei leichtem Widerstandstraining.

Wie entfaltet Flossing seine Wirkung? Flossing bewirkt unter anderem über eine Beeinflussung der Faszien bzw. des Fasziensystems eine rasche Schmerzlinderung ohne medikamentöse Belastung des Organismus. Die Möglichkeiten und Grenzen sowie die theoretischen Grundlagen werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Flossing als praktische Anwendung wird vornehmlich bei folgenden Beschwerdebildern demonstriert und dabei Schritt für Schritt erklärt:

- Schmerzen im Bereich der Schulter
- Arme und Hände
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins
- Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

Argomenti: Fisioterapia, Guida alla salute e alla medicina