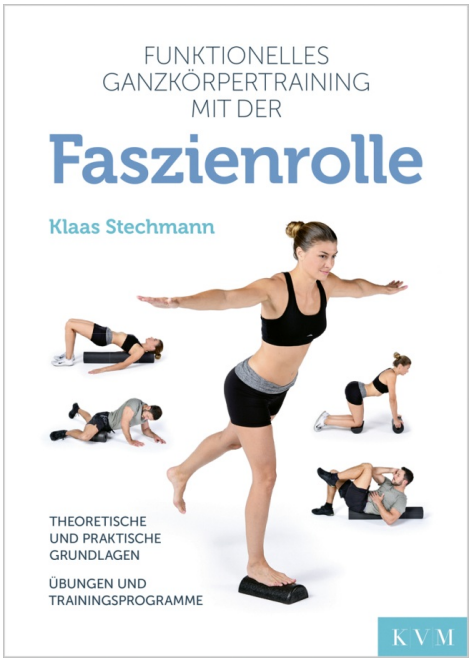
KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe



Auflage:	1. Auflage 2018
Seiten::	190
Abbildungen:	150
Einband:	Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN:	978-3-86867-352-4
Artikelnr.:	30232
Erschienen:	Mai 2018

Preis 14,80 €
Änderungen vorbehalten!

KVM - Der Medizinverlag

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

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

Buch-Information

Autoren: Klaas Stechmann

Titel: Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle

Kurztext:

Der Einsatz von Faszienrollen ist aus dem heutigen Trainingsalltag nicht mehr wegzudenken: Ob im Fitnessstudio, Leistungs- oder Freizeitsport und selbst in Yogastunden – überall dienen Übungen mit der Faszienrolle dazu, Faszien zu lockern und den Körper zu stärken. Im Buch werden Ihnen in verständlichen Worten zunächst die theoretischen Grundlagen eines jeden Ganzkörpertrainings mit der Faszienrolle vorgestellt. Danach folgt ein umfangreicher praktischer Teil, der sich ausführlich mit den unterschiedlichen Körperregionen wie Nacken, Beine, Arme, Rücken usw. befasst.

Bei der Konzeption der Übungen hat der Autor die gesamte Vielfalt im Blick gehabt, die ein Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle bietet. Es werden Ihnen viele Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln die Trainingsintensität an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen können. Hierbei ist nicht nur die Selbstbehandlung mit der Rolle wichtig, sondern die ganze Bandbreite des modernen funktionellen Trainings wird anschaulich erklärt.

Zahlreiche Übungen werden Ihnen dabei helfen, Flexibilität, Koordination und Bewegungsumfang zu vergrößern, Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken und ganz allgemein Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Dabei sind die Übungen sowohl für die therapeutische Behandlung bereits vorhandener Probleme und Beschwerden als auch für eine allgemeine Prävention geeignet. Ob Schwimmer, Radfahrer oder Jogger – oder einfach als Ausgleich zum bewegungsarmen Job im Büro, der reiche Fundus an individuellen und zielgerichteten Übungen bietet für jeden den richtigen Ansatz, um Verspannungen und Verklebungen im Gewebe zu lösen und nachhaltig den gesamten Organismus zu trainieren.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin