



Edición: 1st Edition 2024
Portada: 55 Trainingskarten in stabiler Box;
Format: 74 x 105 mm
ISBN: 978-3-86867-674-7
Publicado octubre 2023
en:

Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
Estados Unidos de América

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 contact@quintbook.com

 <https://www.quintessence-publishing.com/usa/en>

Información sobre el resultado

Autores: Klaas Stechmann

Título: Faszientraining

Subtítulo: Für ein gesundes & elastisches Bindegewebe

Texto breve:

Gebündelte Übungspower für ein gesundes und geschmeidiges Bindegewebe von Kopf bis Fuß.

Egal welche Trainingsziele verfolgt werden: Schmerzen lindern, mehr Mobilität erlangen oder die dynamische Kraft verbessern – mit diesen Übungen wird das Faszien-gewebe des Körpers gezielt und effektiv trainiert. Auf der Vorderseite der Karten zeigen Bilder die Ausführung der Übung, auf der Rückseite sind erklärende Texte und wichtige Hinweise zu finden.

Dieses Kartenset bringt Abwechslung in das Faszientraining und ist jederzeit griffbereit.

Categorías: [Fisioterapia](#), [Medicina deportiva](#), [Guía de fitness y deportes](#)