



Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip

Nora Reim

Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip Nora Reim

Sie haben Rückenschmerzen? Deren Ursache liegt nach neuesten Forschungen in den sogenannten Faszien, deren Funktion und Bedeutung lange Zeit unterschätzt wurden. Als Faszien (von lat. fascia = Bündel) wird das vielschichtige Bindegewebe bezeichnet, das jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den menschlichen Körper als Ganzes umhüllt, die inneren Organe ordnet und für körperliche Struktur sorgt. Damit also Herz und Niere an Ort und Stelle bleiben, Knie- und Schultergelenk geschmeidig arbeiten und der Rücken bei allen Aktivitäten gut und gern mitmacht, müssen die Faszien gekräftigt werden. Bereits zehn Minuten Training zweimal pro Woche stellen sicher, dass das Bindegewebe im Alter nicht verklebt und Schmerzen verursacht.

Der Kompakt-Ratgeber erklärt leicht verständlich und übersichtlich:

Funktion und Bedeutung der Faszien im Organismus

Anwendungsgebiete wie Schmerz- und Verletzungsprophylaxe, Erhaltung der Körperspannung und ganzheitliches Wohlbefinden

einfache Trainingsprogramme und praktische Übungen im Alltag

Entdecken Sie die Faszination der Faszien und machen Sie Ihren Rückenschmerzen den Garaus!

Broschiert, 126 Seiten.

 [Download Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe ...pdf](#)

 [Online lesen Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip Nora Reim

126 Seiten

Pressestimmen

Die Autorin Nora Reim informiert in "Faszien" den in der Thematik vollständig uninformierten Laien in umfassender Weise über die Bedeutung der Faszien, mögliche Krankheitsbilder und unterschiedliche Therapieformen. Es wird dabei keine Produktwerbung durchgeführt, was in diesem Themenfeld keine Selbstverständlichkeit ist. Darüber hinaus erhalten Leser Hinweise, wie sie Alltagsgegenstände in ihr Training einbinden können. Gepaart mit den einfach zu durchdringenden Trainingsprogrammen und dem serviceorientierten Ansatz des Buchs ist der Ratgeber "Faszien" ein sinnvoller und leicht zu empfehlender Einstieg in das Training des Bindegewebes. (Stiftung Gesundheit, 24.11.2016) Kurzbeschreibung

Sie haben Rückenschmerzen? Deren Ursache liegt nach neuesten Forschungen in den sogenannten Faszien, deren Funktion und Bedeutung lange Zeit unterschätzt wurden. Als Faszien (von lat. fascia = Bündel) wird das vielschichtige Bindegewebe bezeichnet, das jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den menschlichen Körper als Ganzes umhüllt, die inneren Organe ordnet und für körperliche Struktur sorgt. Damit also Herz und Niere an Ort und Stelle bleiben, Knie- und Schultergelenk geschmeidig arbeiten und der Rücken bei allen Aktivitäten gut und gern mitmacht, müssen die Faszien gekräftigt werden. Bereits zehn Minuten Training zweimal pro Woche stellen sicher, dass das Bindegewebe im Alter nicht verklebt und Schmerzen verursacht. Der Kompakt-Ratgeber erklärt leicht verständlich und übersichtlich: - Funktion und Bedeutung der Faszien im Organismus - Anwendungsgebiete wie Schmerz- und Verletzungsprophylaxe, Erhaltung der Körperspannung und ganzheitliches Wohlbefinden - einfache Trainingsprogramme und praktische Übungen im Alltag Entdecken Sie die Faszination der Faszien und machen Sie Ihren Rückenschmerzen den Garaus! "Faszien wollen - wie Muskeln, Sehnen und Bänder - trainiert werden! Darum gönnen Sie Ihrem Bindegewebe regelmäßige Bewegung: Bereits zweimal pro Woche, jeweils zehn Minuten reichen völlig aus. Wie das im Einzelnen geht, erfahren Sie in diesem Ratgeber", so Dr. biol. hum. Robert Schleip, Faszien-Experte (aus dem Vorwort). Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nora Reim studierte Rechtswissenschaften und Sportjournalismus in Marburg und Norwich. Nach einer Weiterbildung zur Online-Journalistin arbeitete sie zunächst als Redakteurin in München. Im Jahr 2013 machte sich Reim selbstständig. Ihre Themenschwerpunkte sind Ausdauersport, Fitness und Fußball. Zuletzt veröffentlichte die leidenschaftliche Läuferin gemeinsam mit Dr. med. Eberhard Wormer den Ratgeber "Gesund laufen", der im Februar 2015 in einer Auflage von 10.000 Stück erschien. Die gebürtige Schwäbin arbeitet in Nürtingen.

Download and Read Online Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip Nora Reim #Q7820UZPHVX

Lesen Sie Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim für online ebook Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim Bücher online zu lesen. Online Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim ebook PDF herunterladen Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim Doc Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim Mobipocket Faszien. Kompakt-Ratgeber: Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist / Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie ... - Vorwort von Dr. biol. hum. Robert Schleip von Nora Reim EPub