

## Knie aktiv

100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen

Wenn das Treppenlaufen zur Qual wird und die Turnschuhe seit Monaten unbenutzt in der Ecke stehen, ist oft das Knie schuld. Viele Beschwerden können Sie jedoch durch ein geeignetes Training bessern oder gar beseitigen! Auch nach einer Knie-OP ist der Aufbau der Beinmuskulatur ein Muss, um das Gelenk wieder voll belasten zu können. „Knie aktiv“ bietet Ihnen 100 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit mit detaillierten Fotos und verständlichen Anleitungen. Das „Knie aktiv-Programm“ hilft bei der Zusammenstellung Ihrer Übungen für jeden Tag. Werden Sie aktiv – starten Sie Ihr persönliches Training für Ihr Knie!



**24,80 €**

23,18 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

**Artikelnummer:** 9783777623047

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-7776-2304-7

**Verlag:** Hirzel, S., Verlag

**Erscheinungstermin:** 01.03.2013

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** aktualisierte Auflage

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 450 g

**Seiten:** 176

**Format (B x H):** 170 x 215 mm

