

Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle

Theoretische und praktische Grundlagen, Übungen und Trainingsprogramme

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, Muskeln und Körper zu entspannen und zu stärken. Neben den geringen Anschaffungskosten ist vermutlich auch die einfache Handhabung der Faszienrolle für ihren „erfolgreichen Einzug“ in die Sportstätten verantwortlich. 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 stets den ganzen Abwechslungsreichtum im Blick gehabt, den ein Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle bietet, und zeigt Ihnen viele Möglichkeiten auf, sodass Sie mit einfachen Mitteln die Trainingsintensität graduell an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen können. 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 – wenn es beispielsweise darum geht, einem Muskelkater nach dem Sport vorzubeugen. Neu an diesem Konzept ist der Fokus des Autors auf spezifische Sportarten und den Alltag selbst. 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 die gesamte Muskulatur zu lockern.



14,80 €
13,83 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage

Artikelnummer: 9783868673524
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86867-352-4
Verlag: KVM-Der Medizinverlag
Erscheinungstermin: 30.06.2018
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2018
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 663 g
Seiten: 190
Format (B x H): 187 x 261 mm

