

Bartrow

## Fit als Vielsitzer

Die besten Übungen und Alltagstipps für den Schreibtisch und zuhause. 45 Übungen für Kraft und Mobilität.

Wer sitzt, lebt gefährlich! Verspannungen, Dauerschmerzen, Haltungsschäden oder Herz-Kreislauf-Beschwerden: Wer seine Tage überwiegend in sitzender Haltung verbringt, leidet häufig unter den Folgen von Bewegungsmangel. Denn Vielsitzen stellt eine große Belastung für den Körper dar. Der Physiotherapeut und erfolgreiche Ratgeberautor Kay Bartrow zeigt in seinem Buch, wie man einen bewegenden Ausgleich schaffen kann. Dazu liefert er eine Fülle an Informationen, damit seine Leser trotz Dauersitzens fit und beschwerdefrei werden und bleiben. Und das Ganze garantiert alltagstauglich! Das Trainingsprogramm für Vielsitzer Von der gesunden Sitzhaltung über den optimalen Arbeitsplatz bis hin zu fünf Übungsreihen, die das Beste aus klassischer Physiotherapie mit Faszien- und Vielseitigkeitsübungen kombinieren – Kay Bartrow zeigt seinen Leserinnen und Lesern, wie sie sich am besten vor den Folgen des Dauersitzens schützen können. Neben den 45 Übungen für mehr Kraft und Mobilität zeigt er, dass eine optimale Sitzhaltung situationsabhängig ist und welche Sitzvarianten man kennen sollte. Auch erklärt er anschaulich, welche positiven Effekte Bewegung hat und warum Dauersitzen krank macht.



**19,99 €**  
18,68 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3  
Werktage

**Artikelnummer:** 9783869100418  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-86910-041-8  
**Verlag:** Humboldt Verlag  
**Erscheinungstermin:** 08.01.2020  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** Erscheinungsjahr 2020  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 366 g  
**Seiten:** 152  
**Format (B x H):** 154 x 211 mm

