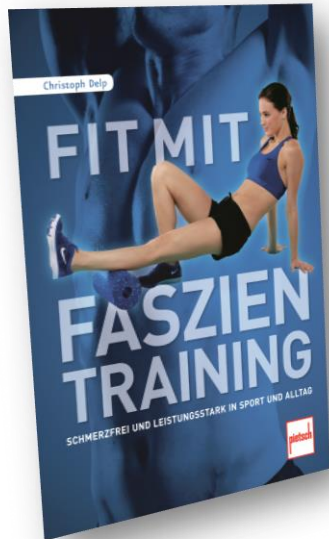


Workouts für Alltag und Sport



Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln, deren Bedeutung allseits bekannt geworden ist, nicht nur bei Medizinern und Physiotherapeuten. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich, garantiert die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält uns in Form. Christoph Delp stellt die effektivsten Übungen – mit der Faszienrolle sowie Stretchübungen – vor, um schmerzende Körperstellen zu behandeln und die Beweglichkeit zu verbessern und bietet erprobte Workouts für Alltag und Sport.

- **Effektives Programm aus Roll- und Stretchübungen**
- **Workouts für Alltag und Sport mit Anleitungen zur Trainingsgestaltung**

Christoph Delp

Fit mit Faszientraining

Schmerzfrei in Sport und Alltag

144 Seiten, 200 Abb., broschiert
Format 170 x 240 mm
ISBN: 978-3-613-50841-5

BZ 21907098 Delp, C.: Fit mit Faszientraining. Pietsch. kt. CHF 21.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>