



Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport



Download



Online Lesen

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

Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

Robert Schleip, Johanna Bayer

Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport Robert Schleip, Johanna Bayer

 [Download Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Al ...pdf](#)

 [Online lesen Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport Robert Schleip, Johanna Bayer

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden – 10 Minuten zweimal in der Woche genügen! Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lassen, zeigt dieses Buch des führenden deutschen Faszienforschers und Rolfing-Therapeuten Robert Schleip. Mit Übungsfotos, Einblick in die Wissenschaft von den Faszien, Tipps und Adressen.

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. Denn das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Was man bisher nur Muskeln zutraute, kann auch das Bindegewebe: Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein. Die Faszien sollten deshalb gezielt trainiert werden – 10 Minuten zweimal in der Woche genügen! Wie sich die neuen Erkenntnisse in ein praktisches Übungsprogramm für den Alltag umsetzen lassen, zeigt dieses Buch des führenden deutschen Faszienforschers und Rolfing-Therapeuten Robert Schleip. Mit Übungsfotos, Einblick in die Wissenschaft von den Faszien, Tipps und Adressen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Robert Schleip ist der führende Faszienforscher Deutschlands, promovierter Humanbiologe, Certified Rolfer und Diplom-Psychologe. An der Universität Ulm leitet er als Wissenschaftler seine eigene Forschungsgruppe zu Faszien, zusätzlich arbeitet er als Manualtherapeut in eigener Rolfing-Praxis. Als Dozent hält er Vorträge im Bereich Physiotherapie, Trainingswissenschaft sowie Osteopathie und arbeitet zusammen mit Wissenschaftlern und Therapeuten in einem weltweiten Netzwerk an der Erforschung des Bindegewebes. Johanna Bayer ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin für Fernsehsendungen in ARD, WDR und Arte sowie für Publikumsmagazine. Sie veröffentlicht regelmäßig zu medizinischen Themen, darunter Muskeln und Bewegung, Ernährung, Hirnforschung und Anthropologie. Mit der Faszienforschung und ihrer Bedeutung für Training, Alltag und Schmerztherapie hat sie sich mehrfach in Fernsehsendungen und Presseartikeln beschäftigt.

Download and Read Online Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport Robert Schleip, Johanna Bayer #JTG1R04XKZ6

Lesen Sie Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer für online ebook Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer Kostenlose PDF downloaden, 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-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer Bücher online zu lesen. Online Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer ebook PDF herunterladen Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer Doc Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer Mobipocket Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport von Robert Schleip, Johanna Bayer EPub