

FASZIEN SELBST BEHANDELN – ENDLICH SCHMERZFREI WERDEN



Der Autor

Klaas Stechmann

Interessenten

Interessierte Laien, Physiotherapeuten, Ärzte, Medizinstudenten, Patienten, Sportler, Sportstudenten, Ergotherapeuten und Heilpraktiker

Bibliographische Angaben

200 Seiten, 340 farbige Abbildungen

Softcover inkl. DVD, Format: 185 × 260 mm

ISBN: 978-3-86867-273-2, 1. Auflage 2016

Preis: € 19,80

So können Sie bestellen:

WeMoove e.U.

Salzbergstraße 82, 6067 Absamm/Österreich

Telefon: +43 5223 228 68

Fax: +43 5223 228 68 99

E-Mail: info@tilia.de

Der Begriff Faszien bezeichnet unser körperumspannendes und sich kontinuierlich fortsetzendes Netz aus bindegewebigen Strukturen. Es umhüllt und durchdringt nahezu alle Teile des Körpers von Kopf bis Fuß. Zu den Faszien zählen sowohl Sehnen, Bänder und Muskelumhüllungen als auch das Unterhautgewebe, Organhüllen und Hirnhäute. Dank neuer Forschungsergebnisse weiß man, dass sich Faszien gezielt behandeln und trainieren lassen.

Das vorliegende Buch vermittelt genau das Wissen, dass für eine gezielte und ganzheitliche Selbstbehandlung wichtig ist. Schritt für Schritt und mit zahlreichen Abbildungen werden einfache umsetzbare Übungen erläutert, die die ganzkörperlichen Zusammenhänge nutzen und die Verbindung von Körper und Geist berücksichtigen. Es handelt sich um eine detaillierte und zielgerichtete Behandlungsanweisung, die es ermöglicht, individuelle Beschwerden effektiv und selbstverantwortlich anzugehen. So widmet sich der größte Teil dieses Buches der praktischen Selbstbehandlung von weit verbreiteten Beschwerdebildern, wie z. B. Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Schmerzen im Bereich des Brustkorbs, Bewegungseinschränkungen, Kribbeln und Taubheit der Finger sowie Kopfschmerzen und Bewegungsstörungen des Kiefers.

Auf der beiliegenden DVD finden Sie 37 Videosequenzen, auf denen die wichtigsten Übungen gezeigt und erklärt werden. Neben der Anwendung der Rolle werden auch Dehnungen und sportlich dynamische Übungen von Kopf bis Fuß für Sie erläutert. Sie können so die Bewegungen in Echtzeit nachempfinden und auf eine saubere Ausführung achten. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich Übungsanleitungen vorlesen zu lassen. Die Kombination aus Buch, Bild- und Tonmaterial stellt Ihnen alles bereit, was Sie für eine intensive und effektive Selbstbehandlung benötigen.



Weitere Infos & Produkte:

www.physioshop24.net