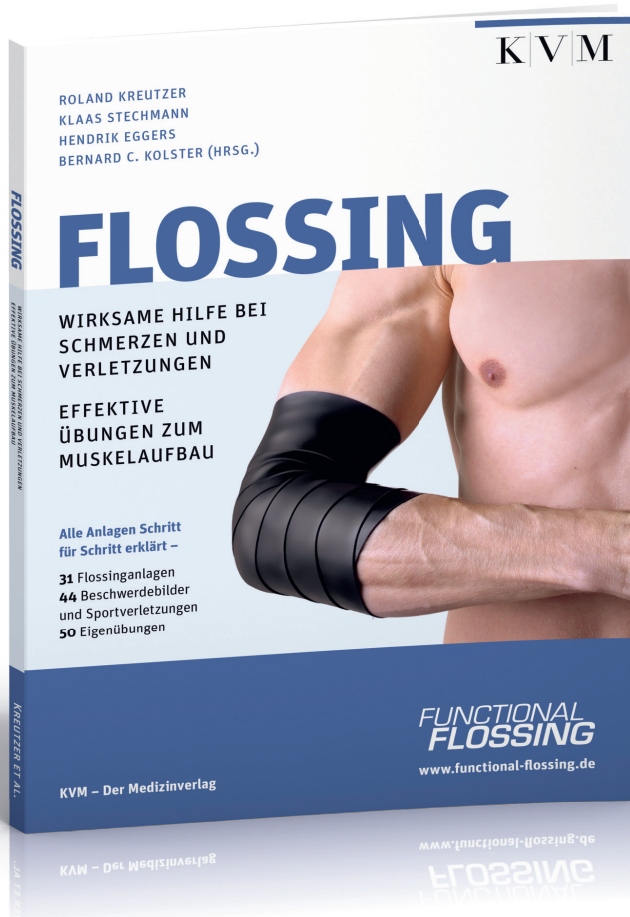


FLOSSING

WIRKSAME HILFE BEI SCHMERZEN UND VERLETZUNGEN
EFFEKTIVE ÜBUNGEN ZUM MUSKELAUFBAU



Interessenten

Physiotherapeuten, Sportler, Medizinstudenten, Sportstudenten, Ergotherapeuten und Heilpraktiker

Bibliographische Angaben

104 Seiten, 240 farbige Abbildungen
Softcover, Format: 185 × 260 mm
ISBN: 978-3-86867-316-6, 1. Auflage 2016
Preis: € 14,80

So können Sie bestellen:

WeMoove e.U.

Salzbergstraße 82, 6067 Absamm/Österreich

Telefon: +43 5223 228 68

Fax: +43 5223 228 68 99

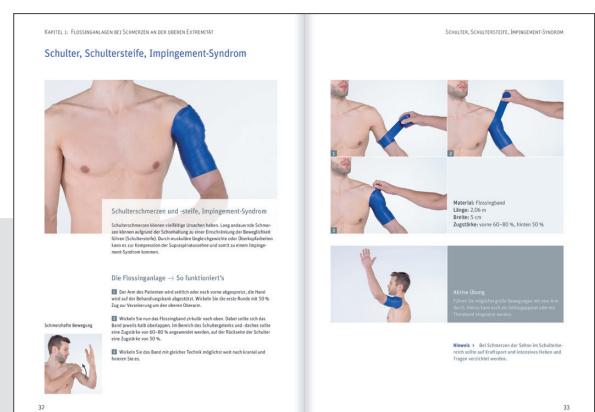
E-Mail: info@tilia.de

Dieses Buch über „Flossing“ ermöglicht einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte des Verfahrens: Rasch wirksame Schmerzlinderung und effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen.

Flossing wurde in den letzten Jahren unter dem etwas obskuren Namen Voodoo-Flossing populär. Zunächst galt das Flossing als Geheimtipp ambitionierter Kraftsportler und CrossFitter und wurde so einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch „Werde ein geschmeidiger Leopard“ stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett 2014 verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vor. Schon länger war jedoch das Flossing als effektives Mittel zum Muskelaufbau bekannt: 2004 beschrieben die Japaner Takarada und Tsuruta den positiven Zusammenhang von Flossing und Muskelaufbau bei leichtem Widerstandstraining.

Wie entfaltet Flossing seine Wirkung? Flossing bewirkt unter anderem über eine Beeinflussung der Faszien bzw. des Faszien-systems eine rasche Schmerzlinderung ohne medikamentöse Belastung des Organismus. Die Möglichkeiten und Grenzen sowie die theoretischen Grundlagen werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Flossing als praktische Anwendung wird vornehmlich bei folgenden Beschwerdebildern demonstriert und dabei Schritt für Schritt erklärt, sodass die jeweiligen Flossinganlagen und Bewegungsübungen gut nachvollziehbar sind und einfach umgesetzt werden können: Flossing behandelt wirksam Schmerzen im Bereich von Schulter, Arme und Hände, Tennisellenbogen, Golferellenbogen, Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins, Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich.

Probieren Sie das Flossing aus und lernen Sie sein erstaunliches Potenzial bei der Schmerzbekämpfung und zum Muskelaufbau kennen. Sie werden verblüffende Erfahrungen machen und begeistert sein.



Weitere Infos & Produkte:

www.physioshop24.net