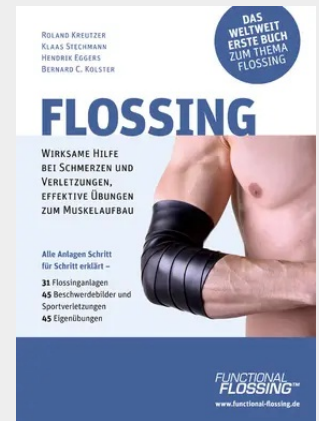


Flossing

Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau

Alle Anlagen Schritt für Schritt erklärt – 31 Flossinganlagen 45 Beschwerdebilder und Sportverletzungen 45 Eigenübungen Dies ist weltweit das erste Buch über Flossing, das einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte dieses Verfahrens gibt: – rasch wirksame Schmerzlinderung – 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 Cross Fitter. Nach und nach wurde es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch "Werde ein geschmeidiger Leopard" stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett 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 Faszienystems 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: – Schmerzen im Bereich der Schulter – Arme und Hände – Tennisellenbogen – Golferellenbogen – Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins – Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich rasch wirksame Schmerzlinderung – effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen



14,80 €
13,83 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783868673166
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86867-316-6
Verlag: KVM
Erscheinungstermin: 14.01.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2016
Produktform: Buch
Gewicht: 480 g
Seiten: 104
Format (B x H): 180 x 260 mm

