



Peters Michael, Tanner John, Eva Niezgoda-Hadjidemetri

Die neue Rückenschule

Die effektivsten Übungen

Mehr als 100 Übungen fürs Rückentraining.

Endlich frei von Rückenschmerzen! Dieses Fitnessbuch hilft Ihnen mit **effektiven Rückenübungen** und **wertvollen Anleitungen** für ein rückschonendes Verhalten im **Alltag** zur **Linderung und Vorbeugung** – Schritt für Schritt mit vielen Bildern **leicht verständlich** erklärt und **von Ärzten und Physiotherapeuten entwickelt**. Mit ausführlichen Infos zu Behandlungen, Funktionen, Rücken-anatomie und computergenerierten Illustrationen sowie einem praktischen Symptomfinder!

Die einzigartige Rückenschule: Sagen Sie Rückenschmerzen den Kampf an!

Diese Rückenschule bietet die **kompetente Anleitung**, gezielt gegen Rückenschmerzen vorzugehen. Schwerpunkt des Buchs sind **einfach nachzumachende Dehn- und Kräftigungsübungen**, Anleitungen für einen rückengerechten Alltag im Büro, bei der Hausarbeit oder beim Autofahren sowie medizinische Grundlagen. Durch mehr als **500 farbige Abbildungen** wird hier alles besonders anschaulich vermittelt. Bei jeder Übung steht dabei, ob der **Belastungsgrad** leicht (l), mittel (m) oder hoch (h) ist.

Diese und viele weitere Highlights und Inhalte erwarten Sie außerdem in der neuen Rückenschule:

- Die Anatomie von Rücken und Hals.
- Diagnose & Behandlung.
- Vorsorge & Verhalten bei Beschwerden.
- Gesund & fit durch Rückentraining.

Adé Rückenschmerzen: Mit diesem Rückentraining werden und bleiben Sie endlich beschwerdefrei. Das ist Ihr Weg zu einem gesunden Rücken!



Peters Michael, Tanner John, Eva Niezgoda-Hadjidemetri

Die neue Rückenschule

Die effektivsten Übungen

ISBN 978-3-8310-3756-8

144 Seiten, 203 x 239 mm

Mit mehr als 500 farbigen Fotos

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)