



70 % aller Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter Rückenbeschwerden. Mit nur 15 Minuten Training am Tag, dreimal die Woche, lässt sich oft schon Abhilfe schaffen. Den Rücken kräftigen, Schmerzen lindern und Problemen effektiv vorbeugen – dieses Buch zeigt, wie einfach das ist.

Das Buch nach dem Schritt-für-Schritt-Prinzip führt fundiert ins gesundheitsorientierte Training ein. Die Kombination aus ansprechenden Fotografien und leicht verständlichen Texten erleichtert den Einstieg. Jeder der vier 15-minütigen Workouts wird zusätzlich auf einer Doppelseite zum Aufklappen im Überblick dargestellt.

Besonders überzeugend ist das Konzept der Reihe, das jeweils aus vier effektiven und sehr detailliert beschriebenen Workouts besteht - diese werden im Überblick, Step-by-Step und als Gesamtübersicht vorgestellt. So ist das Nachmachen auch zu Beginn des Trainings mit diesem Buch kinderleicht. Die Übungen richten sich an unterschiedliche Anforderungen und decken die folgenden Bereiche ab: Kräftiger Rücken, Vitaler Rücken, Power-Rücken und Flexibler Rücken.

Auf der DVD werden alle Übungen aus dem Buch vorgeführt. Über das Hauptmenü kann man zu den einzelnen Trainingssequenzen navigieren und sich diese beliebig oft ansehen. Querverweise auf der DVD leiten den Leser auf die entsprechenden Buchseiten. Die DVD mit 60 Minuten Spielzeit bietet drei praktische Audio-Optionen: Musik und Sprache, nur Sprache und nur Musik.

Suzanne Martin ist seit über 25 Jahren als Physiotherapeutin und Pilates-Lehrerin tätig. Die ehemalige Tänzerin verfasst regelmäßig Beiträge für amerikanische Zeitschriften wie das "Dancer Magazine" oder "Pilates Style". Sie arbeitet außerdem mit dem Smuin Ballett in San Francisco zusammen und betreibt dort eine eigene Praxis. Bei DK sind von ihr bereits einige erfolgreiche Bücher zum Thema Stretching erschienen.

Ebenfalls in der Reihe erhältlich: Yoga, Pilates.

ISBN

128 Seiten, 134 x 235 mm, Paperback

über 300 Fotos mit DVD

€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.