



Peters Michael, Tanner John, Eva Niezgoda-Hadjidemetri

Die neue Rückenschule

Die effektivsten Übungen

Mit mehr als 100 effektiven Rückenübungen in Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigt „Die neue Rückenschule“ auf 144 Seiten, wie man seinen Rücken stärken und Beschwerden lindern kann. Zusätzlich zu den Übungen werden in mehr als 500 farbigen Fotos die Anatomie von Hals, Nacken und Rücken erklärt, häufige Symptome und deren Behandlung vorgestellt und ein den Rücken entlastender Alltag am Schreibtisch, bei der Hausarbeit oder beim Autofahren beschrieben.

Schwerpunkt des Buches sind neben den medizinischen Grundlagen für einen rüchenschonenden Alltag die 109 Dehn- und Kräftigungsübungen, die in verschiedenen Schwierigkeitskategorien eingeteilt sind. Von leichten und mittleren bis hin zu schweren Übungen ist für jede Kondition etwas dabei. Die doppelseitigen Symptomübersichten helfen, mögliche Ursachen für die Beschwerden in bestimmten Körperbereichen wie zum Beispiel Hals und Nacken zu finden.

Die Rückenschule wurde von Ärzten und Physiotherapeuten verfasst.

Über die Autoren: Das Autorenteam der British Medical Association (BMA) setzt sich zusammen aus Dr. Michael Peters, Dr. John Tanner und Eva Niezgoda-Hadjidemetri.



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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.