



## **Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia)

*Achim Schmauderer*

**Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia)** Achim Schmauderer

 [Download Wirbelsäulengymnastik \(mit Audio.CD\) \(GU Multimed ...pdf](#)

 [Online lesen Wirbelsäulengymnastik \(mit Audio.CD\) \(GU Multim ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) Achim Schmauderer**

---

80 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Rückenbeschwerden - wer kennt sie nicht. Zu viel Sitzen, einseitige Belastung und falsche Körperhaltungen sind die Ursachen. Wirbelsäulengymnastik wirkt auf den ganzen Körper ausgleichend, wohltuend und entspannend. Dieser GU-Ratgeber mit Audio-CD hilft, die Wirbelsäule schnell wieder ins Lot zu bringen - mit einfachen Übungen, die jeder leicht in seinen Alltag einbauen kann. Für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, also für jede der drei Problemzonen des Rückens, findet sich ein spezielles Übungsprogramm. So lässt sich die Rückenmuskulatur ganz gezielt nach den individuellen Bedürfnissen mobilisieren, kräftigen und dehnen. Das löst Verspannungen, stärkt den Rücken und entlastet die Wirbelsäule - und Rückenschmerzen gehören endgültig der Vergangenheit an. Der Verlag über das Buch Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen - meist durch langes, unbewegtes Sitzen am Schreibtisch oder auf Reisen. Doch wer will schon im Büro oder im Flugzeug "vor aller Augen" trainieren? Dieses Buch zeigt zahlreiche effektive, praktisch "unsichtbare" Übungen für nebenbei - vor dem Computer, auf langen Reisen in Auto, Bahn oder Flugzeug, oder auch beim Warten auf den Bus. Alle relevanten Muskelgruppen, vom Nackenbereich bis zur unteren Wirbelsäule, werden gekräftigt, gedehnt und entspannt: so wird ein wohltuender Ausgleich geschaffen. Extra: viele Tipps für einen rücken-freundlichen Alltag (richtig sitzen, heben, tragen, stehen ...). Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

### **I. Der Rücken und wie er funktioniert**

- Aufbau der Wirbelsäule, Rückenmuskulatur etc.
- Die häufigsten Erkrankungen und Beschwerden
- Übungsprinzipien (Dauer, Wiederholungen, Ausgangsstellungen, Atmung etc.)

### **II. Beweglichkeit für den Rücken**

- Übungen für die Beweglichkeit der verschiedenen Wirbelsäulenabschnitte
- Dehnungsübungen
- Chirogymnastik

### **III. Kraft für den Rücken**

- Übungen der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Bauch-, Po- und Beinmuskulatur

### **IV. Trainingspläne für alle Fälle**

- Trainingspläne für verschiedene Beschwerden (oberer/unterer/mittlerer Rücken)
- Kurzprogramme und längere Übungseinheiten

Download and Read Online Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) Achim Schmauderer  
#TBRS02Y1ZMX

Lesen Sie Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer für online  
ebookWirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer Kostenlose PDF  
d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,  
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,  
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wirbelsäulengymnastik (mit  
Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer Bücher online zu lesen. Online  
Wirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer ebook PDF  
herunterladenWirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer  
DocWirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer  
MobipocketWirbelsäulengymnastik (mit Audio.CD) (GU Multimedia) von Achim Schmauderer EPub