



Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training

Markus Roßmann, Lamar Lowery

Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training Markus Roßmann, Lamar Lowery

Buch "Faszie trifft Muskel", 232 Seiten

Um die optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen und den Körper maximal vor Verletzungen und Alltagsbelastungen zu schützen, braucht man nicht nur gut trainierte Muskeln sondern auch gut trainierte Faszien. Muskeln und Faszien kann man nicht trennen. Dennoch kann man Übungen mehr muskulär betont oder mehr faszial betont trainieren. In diesem Buch zeigen euch Markus Roßmann, Faszienexperte und Certified Rolfer™ sowie Lamar Lowery, Functional Fitness Experte, wie man aus funktionellen, muskulär betonten Übungen durch kleine Veränderungen mehr faszial betonte Übungen macht. Faszial-funktionelles Training heißt die Formel. Egal, ob Sie selber trainieren oder als Trainer andere Personen betreuen, dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr bisheriges Training ganz einfach durch fasziale Elemente ergänzen können. Titel: Faszie trifft Muskel Autor: Roßmann/Lowery Sprache: Deutsch Auflage: 1 Abbildungen: 536 Fotos, 5 Abbildungen Seitenzahl: 232 Format: 16,5x24x2 cm

 [Download Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training ...pdf](#)

 [Online lesen Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training Markus Roßmann, Lamar Lowery

232 Seiten

Kurzbeschreibung

Um die optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen und den Körper maximal vor Verletzungen und Alltagsbelastungen zu schützen, braucht man nicht nur gut trainierte Muskeln sondern auch gut trainierte Faszien. Muskeln und Faszien kann man nicht trennen. Dennoch kann man Übungen mehr muskulär betont oder mehr faszial betont trainieren.

In diesem Buch zeigen euch Markus Roßmann, Faszienexperte und Certified Rolfer™ sowie Lamar Lowery, Functional Fitness Experte, wie man aus funktionellen, muskulär betonten Übungen durch kleine Veränderungen mehr faszial betonte Übungen macht. Faszial-funktionelles Training heißt die Formel. Egal, ob du selber trainierst oder als Trainer andere Personen betreust, dieses Buch zeigt dir, wie du dein bisheriges Training ganz einfach durch fasziale Elemente ergänzen kannst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Markus Roßmann ist international anerkannter Faszienexperte für Bewegung und Behandlung. Als Certified Rolfer™ und Diplomsportlehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention war er viele Jahre als Fachmann für Gesundheit und Leistungssport sowie als Leiter der Medizinischen Trainingstherapie im Rehabilitationsbereich tätig. Markus Roßmann arbeitete viele Jahre mit Dr. Robert Schleip zusammen und war maßgeblich an der Entwicklung vom Fascial Fitness Konzept und dessen Umsetzung beteiligt. Seit 2010 gab er mehr als 300 Vorträge und Kurse zum Thema „Faszien und Faszientraining“. Diese Kurse erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Sein entwickeltes Gehkonzept „Richtig Gehen (Fascial Walk)“ begeistert durch seine Einfachheit, Wirkung und den geringen Zeitaufwand immer mehr Menschen.

Lamar Lowery, geboren in Manhattan, New York City, erhielt in den USA an mehreren Colleges Sportstipendien und seinen Abschluss als Mental Health Specialist und Diplom-Sportwissenschaftler. Er kam in den späten Achtzigern mit der US-Army nach Deutschland, in der er u. a. als Army Physical Fitness Master tätig war. Nach seiner aktiven Zeit entschied er sich dafür, in Deutschland zu bleiben und sein eigenes Fitnessimperium aufzubauen. 2008 gründete er die Lamar Functional Fitness Training Academie.

Download and Read Online Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training Markus Roßmann, Lamar Lowery #DRBXU13YSE8

Lesen Sie Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery für online ebook Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery 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 Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery Bücher online zu lesen. Online Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery ebook PDF herunterladen Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery Doc Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery Mobipocket Faszie trifft Muskel: Funktionelles Training von Markus Roßmann, Lamar Lowery EPub