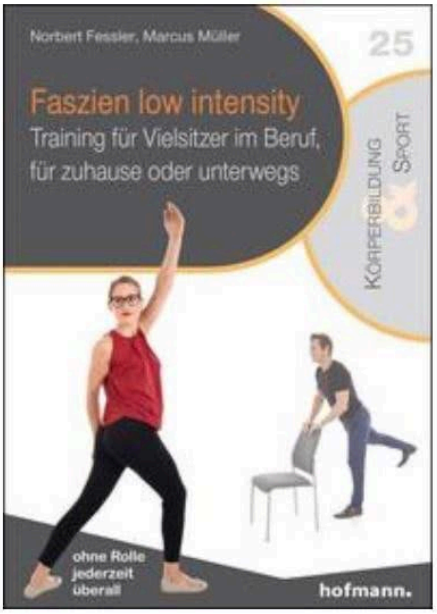
Medientipp: Faszien low intensity

Faszientraining ohne Rolle jederzeit und überall: Die neue Publikation bietet Basis- und Kurzprogramme sowie Trainingserweiterungen an. Sie versteht sich als Einladung sich gesundheitswirksam zu bewegen.



Die verschiedenen in diesem Buch vorgestellten Programme können zur Schmerzlinderung und zu einer verbesserten Mobilität/Stabilität beitragen. Die Programme richten sich an Einsteiger, die gerne selbstinstruktiv trainieren.

Wer mehr zur Theorie des Faszientrainings erfahren möchte kann sich den gut verständlichen Erklärungen im ersten Teil widmen sie sind sehr motivierend.

Das Kernstück dieses Buchs: Ohne Hilfsmittel können die ersten Übungen sofort angegangen werden. Es bietet verschiedene Programme an: Die Basisprogramme dauern je ca. 20 Min. und enthalten neun Übungen. Es gibt deren fünf. Für die Eiligen bieten fünf Kurzprogramme à je 10 Min Inhalte an, die zwischendurch im Beruf wie auch zuhause bestens durchgeführt werden können.

Sabina Wolfensberger, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Fessler, Norbert, and Marcus Müller. ***Faszien low intensity : Training für Vielsitzer im Beruf, für zuhause oder unterwegs.*** Schorndorf, Hofmann-Verlag

Quelle: Hofmann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO