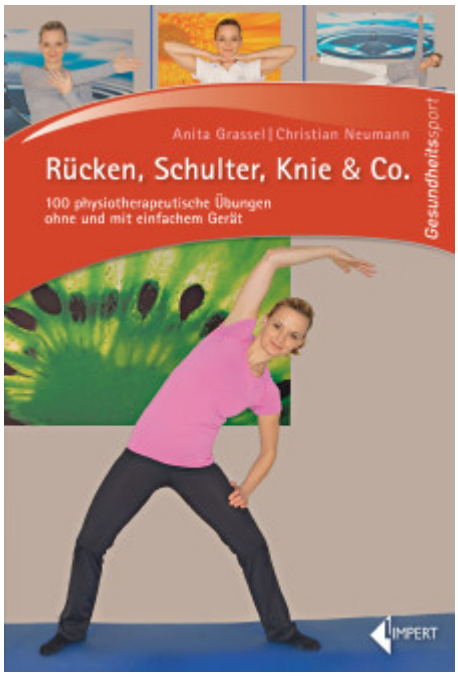
Buchtipp: Rücken, Schulter, Knie & Co.

Die Autoren stellen 100 erprobte physiotherapeutische Übungen vor, die alle wichtigen Körperregionen abdecken.



Dass «richtiges» Bewegen gar nicht so schwierig ist, zeigt dieses Buch auf. Die hier vorgestellten 100 Übungen umfassen alle wichtigen Körperregionen von der Halswirbelsäule bis zu den Knien. Alle Übungen sind ohne oder lediglich mit einfachem Gerät durchführbar und sowohl für akute Schmerzphasen, als Rehabilitationsbegleitung oder auch einfach nur für die Prävention geeignet.

Besonderen Wert legen die Autoren dabei auf Ausgewogenheit und Intensität des Bewegungsangebotes – besonders, wenn es um den Ausgleich einseitiger Berufs- oder Alltagsbelastungen geht. Der Band richtet sich deshalb sowohl an Übungsleiter und Trainer von Gesundheits- und Fitnesskursen als auch an individuell Trainierende.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Grassel, A.; Neumann, C. (2014): Rücken, Schulter, Knie & Co. Wiebelsheim: Limpert.

Quelle: Limpert Verlag (Verlagsgemeinschaft)