
Faszientraining Faszien Pilates Übungen Für Einen

If you ally infatuation such a referred **Faszientraining Faszien Pilates Übungen Für Einen** ebook that will provide you worth, get the entirely best seller from us currently from several preferred authors. If you want to droll books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are moreover launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy all books collections Faszientraining Faszien Pilates Übungen Für Einen that we will certainly offer. It is not vis--vis the costs. Its nearly what you need currently. This Faszientraining Faszien Pilates Übungen Für Einen, as one of the most involved sellers here will unquestionably be accompanied by the best options to review.

*Faszientraining
Faszien Pilates
Übungen Für
Einen* 2023-10-13

SAWYER HEZEKIAH

Pilates Übungen - Pre

*Pilates Meyer & Meyer
Verlag
Wertvolle Basics in
Theorie und Praxis für
den optimalen Einstieg
in die Pilates Methode*

PRE PILATES - vorbereitende Pilates Übungen auf dem Weg zu klassischem Pilates. 'Physical fitness is the first requisite of happiness' So lautet der erste Satz im 1945 von Joseph H. Pilates veröffentlichten Buch 'Return to Life Through Contrology'. Ursprünglich von seinem Erfinder 'Contrology' genannt, erlebte die Trainingsmethode unter dem Namen 'Pilates' zu Beginn des 21. Jahrhunderts weltweit ein grandioses Revival. Die keep in motion PILATES Methode von Dagmar Mathis-Wiebe lehrt die Technik von der Pike auf. Einzigartige Pre Pilates Übungen schaffen eine solide Basis als Einstieg in die große weite Welt des Pilates Unterrichts.

Lästige Rückenschmerzen, Verspannungen, Stressbelastung? Wer regelmäßig übt darf sich schon bald davon verabschieden. Faszien. Kompakt-Ratgeber. Mit einem Vorwort von Dr. Robert Schleich Meyer & Meyer Sport Physiotherapeuten, Sportlehrer und Fitnesstrainer finden in diesem Lehrbuch alle wichtigen Grundlagen und Trainingstipps für ein effektives und ansprechendes Pilates-Training. Die Autoren verknüpfen das traditionelle Pilates-Konzept mit den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Physiotherapie. Sie zeigen dabei, wie Matten- und Geräteübungen ebenfalls in der Therapie eingesetzt

werden können. Lernen Sie als Trainer Ihr Kursprogramm auf das Leistungsniveau Ihrer Kunden anzupassen und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. So gestalten Sie ein wirkungsvolles Pilates-Training zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Stabilität.

Myofascial Training

Zentrum für bewusste Bewegung
„PILATES – DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH“
vermittelt umfassendes Wissen und enthält eine Vielzahl an Übungen sowie professionelle Tipps und Hinweise für Trainer und Ausführende. Die Pilates-Methode ist ein funktionell

ausgerichtetes Trainingsprogramm, welches sich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil der Trainings- und Therapiewelt entwickelt hat. Die Übungen basieren auf der Kräftigung von Körpermitte und Stützmuskulatur, dazu zählen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Grundlage des Trainings ist die Förderung einer korrekten und gesunden Körperhaltung. Pilates ist nicht nur ein Gymnastikprogramm für Frauen, sondern kann von allen Fitnessbegeisterten praktiziert werden. Im Hauptteil des Buches werden zielgruppenspezifische Übungsprogramme mit und ohne Kleingeräte

vorgestellt – unter anderem zum Trendthema Faszien-Pilates. Die vielseitigen Übungen lassen sich unkompliziert in jedes Trainingsprogramm integrieren!

Pilates gegen Osteoporose Zentrum für bewusste Bewegung
 Das ganzheitliche Körper- und Gesundheitstraining "die PILATES-ELEMENTS-METHODE" basiert auf den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Viele Menschen schaffen es nicht, eine bestimmte Ernährungsweise einzuhalten oder bestimmte sportliche Aktivitäten erfolgreich in den Alltag zu integrieren. Vielleicht entspricht die ausgewählte

Bewegungs- oder Ernährungsform einfach nicht dem eigenen Konstitutionstyp. Andrea Frey beschreibt die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und die daran angelehnten Konstitutionstypen in Bezug auf Alltag und sportliche Aktivität: Faszientraining (Holz), Functional Training (Feuer), die PILATES-Elements-Methode (Erde), klassisches Pilates (Metall) und Wissenswertes aus der TCM (Wasser). Dabei orientiert sie sich auch an den vier Jahreszeiten. Als Zusatzmaterialien bietet das Buch Onlinevideos, Gesundheitstipps sowie Rezepte für jeden Typ. Die PILATES-ELEMENTS-METHODE

Wecken Sie die Kraft und Energie, die in Ihnen steckt! Werden Sie kräftiger und beweglicher! Bauen Sie ihre Verspannungen ab! Lernen Sie wieder, entspannt durchzuschlafen! Ernähren Sie sich gesünder und gehen Sie schlanker und fitter durch das Jahr! Entdecken Sie, was in Ihnen steckt und nehmen Sie mit kleinen Flows, Gesundheitstipps und Rezepten, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen, Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Setzen Sie mit kleinen Dingen Großes in Bewegung! *Das Muskel-Workout* Meyer & Meyer Verlag A bestseller (over 80,000 copies sold) in a second, updated

edition. Learn fascial exercises to improve mobility and flexibility, avoid and treat pain, and improve sports performance. In this second edition of his best-selling guide to fascial fitness, fascia researcher and Roling therapist Dr. Robert Schleip shows you a series of practical exercises that you can easily build into your day-to-day routine. He introduces the most recent scientific findings from the world of fascial research, and explains which methods and equipment are most effective for fascial health (as well as which ones do more harm than good!). These new findings are already changing the shape of physiotherapy and the methods of treatment and

recovery we use today, and will continue to do so in the future.

Physiotherapists, sports scientists, and doctors agree that if we want to stay flexible, energetic and pain-free in our day-to-day lives and sporting pursuits, we need to look after our connective tissue - our 'fascia'. There has been a great deal of research into this over the last few years, all of which shows that the fascia around our muscles plays a huge role in keeping us fit, healthy, flexible, and feeling good. This versatile tissue transfers energy to the muscles, communicates with the nervous system, acts as a sensory organ, helps to protect and regenerate our internal organs, and provides

the foundations for a healthy physique. We used to think it was our muscles doing all the work, but now we know the connective tissue plays a big part, too. It responds to stress and other stimuli, and when it gets matted or sticks together, it can cause pain and mobility problems. That's why it's so important to train our fascia - and just 10 minutes, twice a week is all it takes!

Fascial Fitness, Second Edition BookRix

Yoga for you Du suchst nach einem Yoga, das zu dir und deinem Leben in einer pulsierenden Stadt passt? Dann ist Urban Yoga genau das Richtige! Hier findest du anspruchsvolle Übungen, die dich sportlich herausfordern, ebenso wie entspannende

Asanas und Flows zum Abschalten und Runterkommen. Urban Yoga zeigt, dass man Yoga auch an verschiedensten Plätzen in der Stadt praktizieren kann, um zwischendurch etwas für sich zu tun. Auch ein Longboard lässt sich bestens verwenden, um manche Übungen noch herausfordernder zu machen. Und dann stehen auch noch 18 verschiedene Flows zur Auswahl - je nach Lust und Laune und Lebenssituation. Die beiden längsten gibt's auch online zum kostenlosen Streamen. Yoga besteht aber nicht nur aus Übungen. Bei Urban Yoga geht auch um (Selbst-)Wahrnehmung und darum, bewusst mit dir, deiner Ernährung, deinem Handy und

deinem gesamten Umfeld umzugehen. Und deshalb hat sich die Autorin auch dazu spannende Challenges ausgedacht.

Faszientraining für Anfänger - Anleitung mit Übungen für Rücken, Nacken, Schulter und Beine
Riva Verlag

Ein Buch, welches anwenderfreundlich das Zusammenspiel von Faszien, Muskeln und Nerven erklärt. Es wird ein Verständnis für das umfangreiche Netzwerk von Bindegewebsstrukturen aufgebaut. Faszien, die alles umspannende, durchdringende, formgebende, mit Flüssigkeit durchtränkte, sowohl elastische, wie auch Festigkeit gebende Struktur fand in bisherigen

Trainingskonzepten kaum Beachtung. Auf 5 Trainingssäulen basierend stellt das Buch vielzählige Praxisideen vor, die das aktuelle Wissen um die Faszien in den Kontext bestehender Trainingssysteme eingliedert. Bestehende Trainingssysteme zum Training der Muskeln, des Nervensystems oder der Versorgung durch die Flüssigkeitssysteme des Körpers (Herz-Kreislaufsystem) finden ihre Ergänzung und Verbindung durch das fasziale Netzwerk. Dieses Kompaktbuch zum Thema Faszien stellt einen großen Übungskatalog vor, der die Zellen des Bindegewebes zur Neubildung und Regeneration anregt. Faszientraining als

Jungbrunnen für das Gewebe!
Das neue Psoas-Training Meyer & Meyer Verlag
 Das umfassende Trainingsprogramm für den großen Lendenmuskel. Erst seit kurzer Zeit schenken ihm Medizin und Sportwissenschaft die Beachtung, die er verdient: Der große Lendenmuskel, auch Psoas genannt. Ist er verkürzt, verspannt oder schlicht nicht kräftig genug, äußert sich das in Hüftbeschwerden, Rückenschmerzen, einer einseitigen Körperhaltung und Koordinationsproblemen beim Sport. Abhilfe schafft hier das von Prof. Froböse entwickelte Psoas-Training. Neben Übungen für die Stabilisation und

Kräftigung des Psoas und der ihn umgebenden Faszien finden sich im Buch ergänzende Psoas-Übungen, die speziell für bestimmte Sportarten geeignet sind (Laufen, Radfahren, Fußball, Schwimmen).

Faszie trifft Muskel

Ballantine Books
Um fit und durchtrainiert zu sein braucht es weder hochtechnische Geräte, noch ein Fitnesscenter-Abo. Das effizienteste Hilfsmittel trägt jeder bei sich: das eigene Körpergewicht! Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt, wie jeder ganz ohne Geräte zu Hause, im Büro oder unterwegs die eigene Fitness, Koordination und Muskelkraft in unterschiedlichen Übungsstufen jederzeit trainieren und steigern

kann. Nach einer kurzen Einführung in den Aufbau der Muskeln und den unterschiedlichen Formen des Muskeltrainings werden je nach Bedürfnis - Kraft/Ausdauer, Muskelaufbau oder Koordination/Stabilität - über 90 Übungen vorgestellt, die sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis richten, und alle Muskelgruppen einbeziehen. Trainingseinheiten zu einzelnen Muskeln und gezielten Bewegungsabläufen sowie Ganzkörperstabilisation sübungen und einen "Schlank-Mach-Zirkel" werden ergänzt durch Informationen zu Regeneration der Muskeln, Muskelkater oder die größten

Muskel-Mythen.

NUR DIE LIEGE

ZÄHLT GRÄFE UND UNZER

Die Pilates-Methode bildet einen optimalen Ausgangspunkt für ein zeitgemäßes Osteoporosetraining, welches den Schwerpunkt auf Koordination, Kraft und Ausdauer setzt. Das Training umfasst mehr als 100 Übungen - mit und ohne Sportgeräte. Es ist in drei Stufen unterteilt: Für Anfänger:innen bis Könnern:innen und kann zur Prophylaxe aber auch bei bereits bestehender Erkrankung durchgeführt werden. Neben dem Bewegungsmangel gibt es weitere Faktoren, die eine Osteoporose zusätzlich begünstigen bzw. verursachen: Hormonelle

Umstellungen, Über- aber auch Untergewicht, Mangelernährung und familiäre Veranlagungen. Diese Themen werden ebenfalls ausführlich von der Autorin behandelt.

Body Principles: Die 4 Prinzipien gesunder Bewegung Crotona Verlag

"This book explains how fitness enthusiasts and athletes can mobilize the fascia in order to improve function, flexibility, and performance, and to reduce pain and risk of injury"--

Barre Workout

GRÄFE UND UNZER

Wer lange gesund und beweglich bleiben möchte, muss nicht jeden Tag stundenlang Sport treiben, ganz im Gegenteil, denn Qualität statt Quantität

gilt auch hier! Wir brauchen ein gezieltes, individuelles und auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmtes Bewegungsprogramm! Hier setzt die Idee der vier Grundprinzipien an: Sie bieten einen einfachen und effizienten Weg zu einer persönlichen Bewegungspraxis, mithilfe derer Sie Ihren Körper, Atem und Geist gesund halten. Egal, ob Sie intensiv Sport treiben oder noch keinerlei Erfahrung mit Körperarbeit haben, in diesem Buch erfahren Sie, wie ein gesundes und nachhaltiges Bewegungsprogramm aussieht und wie Sie es auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können - entweder ergänzend zum eigenen Sportprogramm oder als Einstieg in die

Körperarbeit. Body Principles - der einfache Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit Faszien-Fitness - erweiterte und überarbeitete Ausgabe Kosmos
PSOAS Training
Zwickl's im Rücken, leiden Sie unter Stresssymptomen oder gar Verdauungsbeschwerden - und das alles, obwohl Sie eigentlich gar nicht wissen, woher die diffusen Leiden kommen? Dann gibt es einen Verdächtigen, den Sie möglicherweise noch gar nicht auf dem Schirm haben: Ihren Psoas-Muskel. Denn wenn diese gut versteckte Gleichgewichtszentrale außer Balance gerät, können sich unterschiedlichste

Beschwerden entwickeln - doch zum Glück lässt sich dem kinderleicht entgegenwirken! Wie das zuverlässig und langfristig klappt, zeigt Ihnen nun dieser Ratgeber. Pilates Fühlen Sie sich verspannt und ungelenking? Und möchten Sie eine moderne und für Sie neue Sportart erlernen? Dann ist dieses Buch die perfekte Wahl! Dieser Ratgeber wird Sie Stück für Stück in die Welt von Pilates einführen. Sie werden erfahren, wie Sie die vielfältigen Pilates-Übungen in Ihren Alltag integrieren können und interessante Fakten und Hintergrundinformationen zum Thema Pilates kennenlernen. Ihr Körper wird sich

innerhalb weniger Einheiten völlig anders anfühlen und Ihr Lebensgefühl wird Sie viel leichter durchs Leben tragen. Yin Yoga Entspannungsbäder, Bücherlesen, Beruhigungstees, Lavendel, Spaziergänge, Durchatmen: Kommen Ihnen diese Hilfsmittel bekannt vor auf Ihrer Suche nach mehr innerer Balance und auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit? Sie sind im Alltag oft leicht reizbar und wünschten sich, gelassener auf viele Situationen zu reagieren? Liegen Sie abends häufig im Bett und fragen sich, wann Sie endlich zur Ruhe kommen und einschlafen können? Neuroathletik für Einsteiger Neuroathletik für Einsteiger Sie haben

das Gefühl, dass Ihr Trainingsfortschritt stagniert? Suchen Sie nach neuen Anreizen, von denen sowohl Ihr Körper als auch Ihr Geist profitieren? Wollen Sie nach einer Verletzung wieder in Ihre Sportart zurückfinden oder beginnen Sie gerade erst damit, die für Sie passende Aktivität zu suchen, und wollen Sie sich eine optimale Routine aufbauen?
Urban Yoga Südwest Verlag

► Bereits über 500 Downloads seit Erstveröffentlichung
Leserstimmen zum Buch:
"Uneingeschränkt empfehlenswert!" "Für jede Situation der perfekte Begleiter."
"Das Buch ist großartig!" "Ein so umfangreiches Buch

habe ich mir immer gewünscht." Über das Buch: Eins ist klar: Yoga, Pilates und Zumba sind längst out - der neue Trend in der Fitnessbranche ist das Faszientraining. Fußballstars wie Miroslav Klose und Bastian Schweinsteiger, aber auch der Basketballspieler und Sportler Dirk Nowitzki schwören auf das faszinierende Fitnessstraining mit der bunten Rolle, die aus elastischem Schaumstoff besteht. Selbst bis nach Hollywood haben es die Sport-Geräte geschafft: die prominente Schauspielerin und Fitnessfanatikerin Gwyneth Paltrow unterzieht sich ebenfalls regelmäßig der Rollkur. Faszien

(lateinisch "Band") - das ist das Bindegewebsnetzwerk, das unseren Körper zusammenhält. Ungefähr 20 bis 25 Kilo schleppt jeder von uns mit sich herum. Es ist entweder hauchdünn oder auch mehrere Millimeter dick. Faszien verbinden Muskeln, Knochen, Sehnen und umhüllen sogar unsere Organe. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass sich im Bindegewebe unzählige Nervenenden, Rezeptoren und Nervenzellen befinden, die das Gehirn mit zahlreichen Sinnesempfindungen überschnitten kann. Auf dieser Grundlage haben somit die Faszien auch eine enge Beziehung zu unserem vegetativen Nervensystem. Nicht umsonst wird das

Bindegewebe auch im erweiterten Sinne als Sinnesorgan bezeichnet. Heutzutage setzen zahlreiche Fitness-Trends auf das Training zu Hause. Besonders angesagt und in Mode ist derzeit die Faszienrolle, eine Massagerolle, mit der hartnäckige Verspannungen gelöst und die Muskulatur gelockert werden. Faszienrollen und deren Einsatzmöglichkeiten sind enorm vielfältig. Sie brauchen kein spezielles Wissen und können sofort mit dem Training loslegen.
 Inhaltsangabe: 1. Faszientraining: Übungen für Rücken, Nacken und mehr 1.1. Zehn-Minuten-Faszientraining 1.2. Neues aus der Faszienforschung 1.3.

Faszientraining gegen Schmerzen 1.4.	Fasziengesundheit 3.
Allgemeine Hinweise zur Durchführung des Faszientrainings 1.5.	Was sind Faszien? 3.1.
Übungen für den oberen Rücken 1.6.	Fasziengewebe als Verschiebeschicht 3.2.
Übungen für den unteren Rücken 1.7.	Fasziensarten 3.3.
Übungen für den seitlichen Rücken 1.8.	Verklebungen und Verhärtungen der Faszien 3.4.
Übungen für den Nacken 1.9.	Folgen der Verhärtungen, Verklebung und Verfilzung 3.5.
Spezielles Faszientraining gegen Cellulite 2.	Feinde der Faszien: Stress, Bewegungsmangel und Übersäuerung 3.6.
Fasziennmassage: Selbstmassagen gegen Schmerzen 2.1.	Faszien in den Medien 3.7.
Was bringt die Selbstmassage? 2.2.	Abschließende Tipps für die Fasziengesundheit
Wie wird die Fitnessrolle benutzt? 2.3.	<i>Das Muskel-Workout</i>
Wer darf die Fitnessrolle nicht nutzen? 2.4.	Riva Verlag
Welche Fitnessrolle ist geeignet? 2.5.	Das Training der Faszien findet im kommerziellen Fitness- und Wellnessbereich zunehmend mehr Beachtung. Spätestens aber, wenn es um Eigentaining und therapeutisches Anwenden bei individuellen gesundheitlichen
Übungsanleitung: Massage zur Regeneration 2.6.	
Ergänzende Maßnahmen für die	

Beeinträchtigungen geht, sollten neben konkreten Handlungsanweisungen auch fundierte Kenntnisse zur Wirkungsweise dieser Art der muskulären Selbstentspannung vorhanden sein. Dieses Buch erläutert die theoretischen Hintergründe zum Self Myofascial Release mit Bällen und Rollen verschiedener Größe und Härte und deren Bedeutung für realistische Ziele, die mit dem Rollen angestrebt und erreicht werden können. Weiterhin gibt es eine Vielzahl an konkreten Informationen zur Anwendung bei verschiedenen Problembereichen wie Rückenschmerzen mit eingeschränkter Beweglichkeit und/oder

muskulären Verspannungen bei denen Rollen und Bälle unterschiedlicher Größen zielgerichtet eingesetzt werden können. Abgerundet wird das Buch durch eine kritische Betrachtung und einen perspektivischen Ausblick zu dieser faszinierenden Thematik. Yoga mit der Faszirolle (mit DVD) GRÄFE UND UNZER Faszientraining, Muskelaufbau, Balance und Koordination - mit diesem umfassenden und abwechslungsreichen Physioprogramm für Pferde gelingt es, Verspannungen, Rückenleiden und anderen Beschwerden gezielt vorzubeugen. Das Ganzkörpertraining der erfahrenen Pferde-

Physiotherapeutin
Katrin Obst stärkt die
Tiefenmuskulatur,
verbessert die
Beweglichkeit und hilft,
Blockaden und
Muskelprobleme zu
vermeiden. Alle
Übungen und Parcours
werden detailliert
beschrieben, sodass
das Training auch ohne
professionelle
Assistenz durchgeführt
werden kann.
Ganzheitlich gesund
und fit - 4 in 1
Sammelband: PSOAS
Training | Pilates | Yin
Yoga | Neuroathletik
für Einsteiger BoD -
Books on Demand
Um fit und
durchtrainiert zu sein
braucht es keine
hochtechnischen
Geräte, denn das
effizienteste Hilfsmittel
trägt jeder bei sich: das
eigene Körpergewicht!
Prof. Dr. Ingo Froböse
zeigt, wie jeder ganz

ohne Geräte zu Hause,
im Büro oder
unterwegs die eigene
Fitness, Koordination
und Muskelkraft in
unterschiedlichen
Übungsstufen jederzeit
trainieren und steigern
kann. Nach einer
kurzen Einführung in
den Aufbau der
Muskeln und den
unterschiedlichen
Formen des
Muskeltrainings
werden je nach
Bedürfnis -
Kraft/Ausdauer,
Muskelaufbau oder
Koordination/Stabilität -
über 100 Übungen
vorgestellt, die sich an
Einsteiger,
Fortgeschrittene und
Profis richten, und alle
Muskelgruppen
einbeziehen.
Trainingseinheiten zu
einzelnen Muskeln und
gezielten
Bewegungsabläufen
sowie

Ganzkörperstabilisation
 sübungen und einen
 "Schlank-Mach-Zirkel"
 werden ergänzt durch
 Informationen zu
 Regeneration der
 Muskeln, Muskelkater
 oder die größten
 Muskel-Mythen.
Menopause 1/2020
 Human Kinetics
 Publishers
 Frauen wollen heute
 nicht nur schlank sein,
 sondern sich in jedem
 Alter fit und stark
 fühlen. Das neue Buch
 von Barbara Becker
 verfolgt einen
 ganzheitlichen
 Wohlfühl-Ansatz, bei
 dem Beweglichkeit,
 Kraft und eine positive
 Ausstrahlung im
 Mittelpunkt stehen.
 Denn das Alter sieht
 man nicht zuerst im
 Gesicht, sondern an
 der Haltung. Neben
 effektiven Übungen für
 Muskeln und Faszien
 spielt dabei auch die

Atmung eine wichtige
 Rolle. Erfahrene
 Coaches, mit denen
 Barbara Becker seit
 vielen Jahren sichtbar
 erfolgreich arbeitet,
 geben Tipps und
 erklären, wie sich das
 richtige Training in den
 Alltag integrieren lässt,
 und wie sich durch die
 richtige Atmung die
 Lebensqualität
 steigert. Barbara
 Becker verrät
 außerdem ihre ganz
 persönlichen
 Schönheitsbooster und
 gibt auch sehr private
 Einblicke: über die
 Herausforderung, nicht
 immer perfekt sein zu
 wollen zum Beispiel. In
 einer Welt, in der sich
 alles um
 Selbstoptimierung
 dreht, hat sie ihren
 Weg gefunden, mit
 sich selbst immer
 wieder ins Reine zu
 kommen, Mut zur
 Lücke zu beweisen und

entspannt mit den Unmöglichkeiten des Lebens umzugehen. Ihre Gedanken inspirieren und verströmen schon beim Lesen eine Wärme und eine Kraft, die uns innerlich erstrahlen lässt.

Faszien-Fitness Meyer & Meyer

Yoga trifft Faszienrolle
Yoga und Faszientraining sind ein wunderbares Team. Auch mit vielen klassischen Yoga-Übungen werden die Faszien gedehnt und gekräftigt. Mit dynamischen Abwandlungen dieser Asanas lässt sich diese Wirkung noch deutlich verstärken. Das Training mit speziellen Faszien-Rollen ergänzt und intensiviert die positiven Effekte des Faszien-Yoga. Im Unterschied zum

traditionellen, mitunter schmerzhaften und manchmal sogar Verletzungen verursachenden Faszientraining mit zu harten und großen Rollen empfiehlt die Autorin je nach Körperbereich, der bearbeitet werden soll, die passende Rolle. So ist für die Straffung der Faszien im Bein- und Pobereich eine große Faszienrolle angezeigt, während man für den Rücken-, Schulter-, Nackenbereich mit einer kleinere wirkungsvoller gegen Verspannungen vorgehen kann. In dem Ratgeber werden neben den verschiedenen Arten von Faszienrollen und -bälle auch passende Ausrolltechniken mit unterschiedlichen Wirkungen vorgestellt. Damit der Spaßfaktor

und der ganzheitliche Charakter von Yoga auch nicht zu kurz kommen, stellt Amiena Zylla mehrere Faszienrollen-Flows vor.

Taller, Slimmer, Younger GRÄFE UND UNZER

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.