

Workouts für einen starken Rücken

Datum: Mittwoch, 31. Mai 2006

Thema: Buchtipps

Workouts für einen starken Rücken



von Heike Höfler

Broschiert - 93 Seiten - Knauer
Erscheinungsdatum: März 2006
ISBN: 342664312X

Preis: 9,95 EUR

[Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit bei Amazon.de](#)

Zur Autorin:

Heike Höfler, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, arbeitet an der Waldeck-Klinik in Bad Dürrenheim und gibt spezielle Kurse zu Rückenschultraining sowie Atem-, Gesichts- und Beckenbodengymnastik.

Das schreibt der Verlag:

Nie wieder Rückenschmerzen!

Speziell für Menschen mit Rückenproblemen wurden diese Übungen zusammengestellt: Sie lindern Beschwerden, helfen, den Rücken gezielt zu entspannen, und sind sogar bestens zur Vorbeugung geeignet! Ein Extrakapitel widmet sich dem Training mit dem Mobil- oder Ballkissen - ideal für Vielsitzer! Außerdem: Tipps gegen Fehlhaltungen und was man beim Ausdauersport beachten muß.

- Komplettes Übungsprogramm gegen Nacken- und Rückenschmerzen
- Mit Rücken-Check: Wie fit sind Sie?
- Spezialübungen mit dem Ballkissen für Vielsitzer

Redaktion abnehmtreff.de:

Die Mehrzahl der Deutschen übt eine sitzende Tätigkeit aus, was auf Dauer zu schmerzhaften Rückenproblemen führen kann. Mit Hilfe effektiver Übungsprogramme, die ihnen Heike Höfler ausführlich und detailliert vorstellt, können sie sich entweder Linderung verschaffen, oder dem Leiden sogar vorbeugen.

Zunächst geht die Autorin auf die Ursachen von Rückenschmerzen ein, wie etwa einseitige Haltung, oder aber auch die Ernährung, um dann Ratschläge zur Abhilfe zu geben. Nach einem zehn Fragen umfassenden "Rückencheck" Test, wissen sie genau, wie gefährdet sie wirklich sind. Nach verschiedenen Tipps etwa zu Bandscheiben, Haltung, oder Atmung, geht es dann mit der eigentlichen Rückenschule los.

Jedes Training beginnt mit Atemübungen, sowie einer Aufwärmphase und mündet dann in die eigentliche Gymnastik, die in diesem Buch in Form von 10 verschiedenen Workouts unterteilt ist. Die anschauliche Darstellung der einzelnen Übungen wird noch durch entsprechende farbige Abbildungen verdeutlicht. Jedes Workout umfasst mindestens zehn Übungen mit verschiedenen Varianten, Tipps zur Fehlervermeidung, sowie auf den Punkt gebrachte Ratschläge.

Nach der Lektüre dieses kleinen, aber feinen Büchleins wissen sie genau, wie sie Lasten richtig tragen, im Alltag rückenschonend sitzen, oder stehen und noch vieles mehr. Schließlich stellt ihnen Heike Höfler noch eine rückenfreundliche Sitzhilfe vor, welche sie gleichzeitig zu Übungszwecken einsetzen können. Weitere Trainingsmethoden für den Rücken, samt ihren Wirkungsweisen in tabellarischer Form dargestellt, runden diesen wissenschaftlich fundierten Ratgeber ab.

Halten sie sich an die Empfehlungen der Autorin und führen sie die Übungen aus, sooft es ihre Zeit erlaubt, ihr Rücken wird es ihnen danken. Wir als Schreibtischtäter werden noch heute damit anfangen.

Aus dem Inhalt:

- Immer Ärger mit dem Rücken
- Die Ursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Auf geht's in die Rückenschule
- Atemübungen - idealer Trainingsbeginn
- Die 10 besten Übungsprogramme
- Goldene Regeln für ein optimales Training
- Dynamisch trainieren mit dem Ballkissen
- Aufrecht sitzen im Alltag

[Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit bei Amazon.de](#)

Dieser Artikel kommt von [abnehmtreff.de](http://www.abnehmtreff.de)

<http://www.abnehmtreff.de>

Die URL für diesen Artikel ist:

<http://www.abnehmtreff.de/modules.php?name=News&file=article&sid=432>