



# Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition)

*Oliver Schmid*

Download now

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

# Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition)

*Oliver Schmid*

**Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition)** Oliver Schmid

## ? Bereits über 500 Downloads seit Erstveröffentlichung

### Leserstimmen zum Buch:

"Uneingeschränkt empfehlenswert!"

"Für jede Situation der perfekte Begleiter."

"Das Buch ist großartig!"

"Ein so dermaßen 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 überschütten 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. Allgemeine Hinweise zur Durchführung des Faszientrainings
- 1.5. Übungen für den oberen Rücken
- 1.6. Übungen für den unteren Rücken
- 1.7. Übungen für den seitlichen Rücken
- 1.8. Übungen für den Nacken
- 1.9. Spezielles Faszientraining gegen Cellulite

## **2. Faszienmassage: Selbstmassagen gegen Schmerzen**

- 2.1. Was bringt die Selbstmassage?
- 2.2. Wie wird die Fitnessrolle benutzt?
- 2.3. Wer darf die Fitnessrolle nicht nutzen?
- 2.4. Welche Fitnessrolle ist geeignet?
- 2.5. Übungsanleitung: Massage zur Regeneration
- 2.6. Ergänzende Maßnahmen für die Faszien-gesundheit

## **3. Was sind Faszien?**

- 3.1. Faszien-gewebe als Verschiebeschicht
- 3.2. Faszien-Arten
- 3.3. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien
- 3.4. Folgen der Verhärtungen, Verklebung und Verfilzung
- 3.5. Feinde der Faszien: Stress, Bewegungsmangel und Übersäuerung
- 3.6. Faszien in den Medien
- 3.7. Abschließende Tipps für die Faszien-gesundheit

 [Download Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken ...pdf](#)

 [Read Online Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacke ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) Oliver Schmid**

---

### **From reader reviews:**

#### **Zachary Mason:**

Now a day people who Living in the era everywhere everything reachable by interact with the internet and the resources inside can be true or not need people to be aware of each info they get. How many people to be smart in obtaining any information nowadays? Of course the correct answer is reading a book. Studying a book can help individuals out of this uncertainty Information particularly this Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) book since this book offers you rich information and knowledge. Of course the information in this book hundred per-cent guarantees there is no doubt in it everbody knows.

#### **Jack Harbin:**

Are you kind of occupied person, only have 10 or even 15 minute in your day time to upgrading your mind talent or thinking skill actually analytical thinking? Then you have problem with the book compared to can satisfy your small amount of time to read it because this time you only find reserve that need more time to be read. Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) can be your answer given it can be read by you actually who have those short time problems.

#### **Therese Webb:**

As a college student exactly feel bored to reading. If their teacher requested them to go to the library or even make summary for some publication, they are complained. Just small students that has reading's heart and soul or real their passion. They just do what the professor want, like asked to go to the library. They go to there but nothing reading significantly. Any students feel that reading through is not important, boring along with can't see colorful photos on there. Yeah, it is for being complicated. Book is very important in your case. As we know that on this age, many ways to get whatever we would like. Likewise word says, ways to reach Chinese's country. Therefore , this Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) can make you truly feel more interested to read.

#### **Claudette Everett:**

What is your hobby? Have you heard that question when you got pupils? We believe that that concern was given by teacher with their students. Many kinds of hobby, Everybody has different hobby. And also you know that little person just like reading or as reading become their hobby. You need to know that reading is very important along with book as to be the point. Book is important thing to add you knowledge, except your current teacher or lecturer. You see good news or update about something by book. Amount types of books that can you choose to adopt be your object. One of them is actually Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition).

**Download and Read Online Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) Oliver Schmid #2NY5S8PZA0X**

## **Read Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid for online ebook**

Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid Free PDF download, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid books to read online.

## **Online Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid ebook PDF download**

**Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid Doc**

Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid Mobipocket

Faszientraining: Übungen für Rücken und Nacken mit und ohne Faszienrolle (German Edition) by Oliver Schmid EPub