



Kay Bartrow

Fit als Vielsitzer

Die besten Übungen und Alltagstipps
für den Schreibtisch und zuhause

146 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-041-8

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 08.01.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Verspannungen, Dauerschmerzen, Haltungsschäden oder Herz-Kreislauf-Beschwerden: Wer seine Tage überwiegend in sitzender Haltung verbringt, leidet häufig unter den Folgen von Bewegungsmangel. Denn Vielsitzen stellt eine große Belastung für den Körper dar. Der Physiotherapeut und erfolgreiche Ratgeberautor Kay Bartrow zeigt in seinem Buch, wie man einen bewegenden Ausgleich schaffen kann – von der gesunden Sitzhaltung über den optimalen Arbeitsplatz bis hin zu fünf Übungsreihen, die das Beste aus klassischer Physiotherapie mit Faszien- und Vielseitigkeitsübungen kombinieren. Dazu liefert er eine Fülle an Informationen, damit seine Leser trotz Dauersitzens fit und beschwerdefrei werden und bleiben.

Aus dem Trainingsprogramm:

- Aktivierungsübungen für Vielsitzer
- Kräftigungsübungen für Vielsitzer
- Mobilisationsübungen für Vielsitzer
- Trainingstools – das Gymnastikband
- Faszienübungen für Vielsitzer – Rollout und Triggertechniken
- Bauchmuskeltraining
- Vielseitigkeitsübungen

Der Autor

Kay Bartrow hat sich seit vielen Jahren als Autor von Bewegungsthemen etabliert. Er ist Physiotherapeut mit Fortbildungen in manueller Therapie, medizinischem Aufbaustraining und medizinischer Trainingstherapie in Balingen. Zudem gibt er Fortbildungskurse für examinierte Physiotherapeuten und hält Vorträge zu medizinisch-gesundheitlichen Themen. Aus seiner langjährigen Arbeit als Physiotherapeut weiß er, dass Rückenschmerzgeplagte ihre Schwachstellen häufig selbst mit gezielten Übungen stärken können.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!