

Faszientraining – next Level

Eine stabilere körperliche Gesundheit, mehr Elastizität und Dynamik, bessere Kraфтаusschöpfung bei Bewegung, höhere Belastungstoleranzen mit einem geringeren Verletzungsrisiko im Sport und einfach mehr Lebensenergie – wer das für sich will, hebe im Geiste die Hand.

Dann sind Sie mit einem Training Ihres Faszien­systems nicht nur absolut Up to Date, sondern vor allem schon auf der richtigen Spur. Wie die aktuelle wissenschaftliche Forschung in Medizin und Therapie herausgefunden hat, kann Ihnen ein effektives Faszientraining genau diese Effekte bieten. Das Faszien­system hat in den letzten Jahren den Image-Sprung von einem reinen »Verpackungsmaterial« zum funktionellen Verbündeten der Körpergesundheit geschafft. Das Tolle daran: Jeder Mensch hat Faszien und kann die Vorteile eines effektiven Faszientrainings sehr einfach für sich entdecken und für Alltag und Sport sofort nutzbar machen.

Ein effektives Faszientraining ist aus dem gesundheitlichen und sportlichen Training nicht mehr wegzudenken und hat sich längst als fester Bestandteil im Trainingsplan vieler gesundheitsbewusster und leistungsorientierter Menschen etabliert. Gerade deshalb ist es wichtig, möglichst vielseitige Anwendungen des Faszientrainings für sich zu entdecken und sich eine umfangreiche Basis an Übungen und Übungsvarianten zuzulegen. Genau dies ist die Zielsetzung dieses Buches. Es beinhaltet neben einem kleinen Informationsteil über den aktuellen wissenschaftlichen Stand der Dinge vor allem ein riesiges Repertoire an Übungen, mit denen Sie Ihr Faszien­system wieder auf Trab bringen können. Lernen Sie hier die Methoden des Faszientrainings besser kennen und für Ihre Körpergesundheit effektiv anzuwenden. Testen Sie die besten Faszienübungen, stellen Sie daraus Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen und entdecken Sie neue Trainingswelten für jede Körperregion.

Mit gesunden sportlichen Grüßen aus Balingen
Kay Bartrow