

Endlich ein Fitness-Programm für die Wirbelsäule

Wie fit ist Ihre Wirbelsäule wirklich?

Ihre Wirbelsäule ist verspannt oder schmerzt – aber woran liegt es wirklich? Haben Ihre Rückenmuskeln zu wenig Kraft, fehlt es Ihnen an Ausdauer oder ist Ihre Haltung miserabel?

mit
Selbst-Check

Per Selbst-Check Schwachstellen erkennen

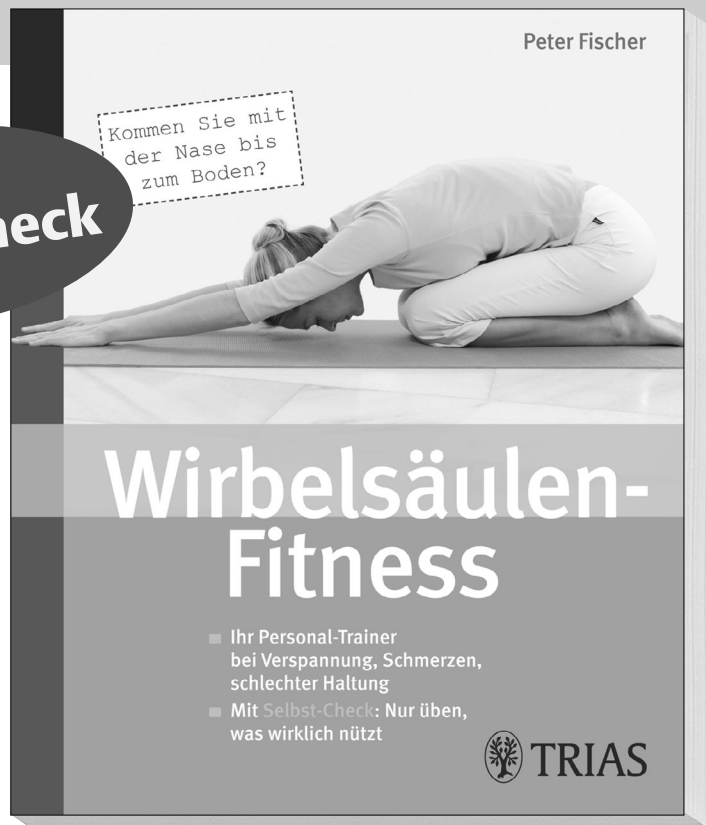
Stellen Sie mit einfachen Selbsttests fest, wo Ihre Defizite liegen. Das Tolle daran: Die Tests sind gleichzeitig die Übungen. So finden Sie in kürzester Zeit zu Ihrem maßgeschneiderten Fitness-Programm.

Viel Erfolg in kurzer Zeit: Nur üben, was wirklich nützt

Die Übungen sind hochwirksam, denn Sie trainieren ausschließlich Ihre persönlichen Schwachstellen. Also nur das, was Ihnen nützt. Deshalb reichen 15 Minuten täglich, um Ihre Wirbelsäule fit und gesund zu halten.

Der Autor:

Peter Fischer wurde der „Doctor of Physiotherapy“ von der University of St. Augustine in den USA für die Erforschung gesunder Haltung und die Entwicklung des ZEGRA®-Haltungstrainers verliehen. Aus dieser Forschung und 20 Jahren Erfahrung mit der Behandlung von Patienten entstand der folgende Wirbelsäulen-Fitness-Check, den er bei der täglichen Arbeit in seiner Tübinger Praxis oder bundesweit bei Wirbelsäulen-Fitness-Seminaren in Firmen einsetzt und unter www.wirbelsaeulen-fitness.de wissenschaftlich auswertet.



Peter Fischer
Wirbelsäulen-Fitness
€ 9,95 [D]/€ 10,30 [A]/CHF 17,40
ISBN 978-3-8304-3292-0

 **TRIAS**
wissen, was gut tut

Bestellcoupon Buchhandlung / Fax / Telefon

Bitte bestellen Sie in Ihrer Buchhandlung: Ihre Buchhandlung besorgt Ihnen dieses Buch innerhalb eines Werktages. Sollte keine Buchhandlung in Ihrer Nähe sein, dann senden Sie diesen Coupon per Post oder Fax an den Verlag.

Fax: 07 11/89 31-9 01 • Telefon: 07 11/89 31-9 00

(Lieferung erfolgt gegen Rechnung zzgl. Versandkosten)

TRIAS in
MVS Medizinverlage Stuttgart
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Ja, ich bestelle

..... Ex. Fischer, **Wirbelsäulen-Fitness**
€ 9,95 [D]/€ 10,30 [A]/CHF 17,40
ISBN 978-3-8304-3292-0

Name, Vorname

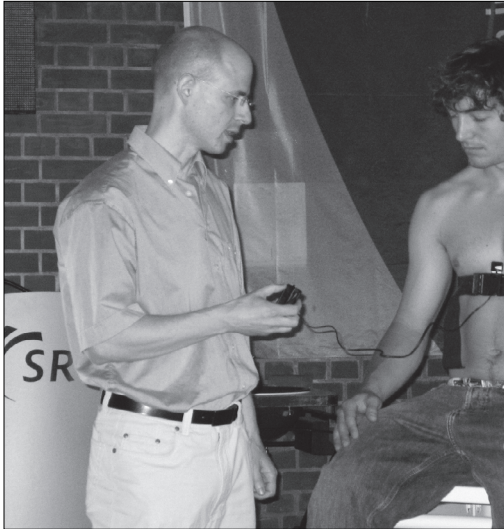
Straße

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

www.trias-gesundheit.de

Keine Zeit und trotzdem fit: Per Selbst-Check-Buch zum effizienten und sicheren Wirbelsäulenfitness-Programm

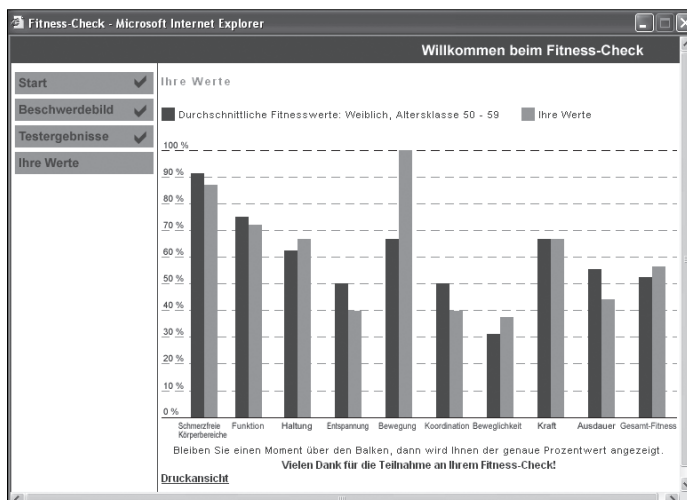


In seinem Buch **Wirbelsäulen-Fitness** (9,95 Euro, ISBN 978-3-8304-3292-0) beschreibt Peter Fischer Selbsttests und Übungen zu Haltung, Entspannung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, die eine uneingeschränkt gesunde und leistungsfähige Wirbelsäule erfahrungsgemäß braucht. Das Buch unterscheidet sich von der Masse der Wirbelsäulen-Übungsbücher durch eine klare testbasierte Führung. Die Tests sind so einfach, dass sie jeder leicht und ohne extra Material zuhause durchführen kann. Testbasierte Führung bedeutet, dass jede der insgesamt 45 Übungen einen Test eingebaut hat, der einem sagt ob und wie lange die entsprechende Übung sinnvoll ist. Dieses testbasierte Vorgehen ermöglicht ein präventives, effektives und sicheres Üben:

Präventiv, weil die Tests Schwachstellen aufdecken, lange bevor sie so gravierend geworden sind, dass sie sich durch Schmerzen bemerkbar machen.

Effektiv, weil der Test aus einer Vielzahl beliebiger Übungen für jeden maßgeschneidert nur die wenigen aussucht, die wirklich helfen.

Sicher, weil der Test sagt, wann man mit den Übungen wieder nachlassen oder aufhören kann und somit Instabilität durch übertriebenes Beweglichkeitstraining oder Gelenksabnutzung durch übertriebenes Krafttraining vermeidet.



Wenn der Leser alle Tests durchgemacht hat, kann er die Ergebnisse online unter www.wirbelsaeulen-fitness.de eingeben und erhält eine graphische Darstellung seiner Fitness im Vergleich zum geschlechts- und altersentsprechenden Durchschnitt.