

Buchreihe: Reihe Körperbildung und Sport
Prof. Dr. Norbert Fessler/Dr. Marcus Müller

Faszien low intensity

Training für Vielsitzer im Beruf, für zuhause oder unterwegs

Faszientraining etabliert sich und setzt Trends: Es will leistungsfähiger machen und fit halten. Allgemein wird mehr Beweglichkeit erzielt, Rückenschmerzen sollen gemindert werden und Effekte bis hin zur Cellulite-Reduktion möglich sein. Spezifisch wird das Bindegewebe gestrafft, regeneriert und bei nachhaltigem Training sogar erneuert. Das Interesse an Faszientraining freut Sportgeräte-Hersteller, die Faszienrollen, Faszienbälle u.a.m. herstellen.

Wenn allerdings harte Faszienrollen auf untrainierte Körper treffen und dann auch noch ohne Anleitung geübt wird, kann solch ein Training eher schaden als nutzen. Deshalb haben wir ein

gesundheitlich unbedenkliches Faszientraining „low intensity“ für Einsteiger entwickelt, das ohne Faszienrolle auskommt. Es wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinaktiv trainieren zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Das Trainingssystem umfasst Basisprogramme, Kurzprogramme, Trainingserweiterungen mit spezifischen Trainingsmethoden und Individualtraining nach Indikationen.

2020. 17 x 24 cm,

224 Seiten, kart.

ISBN 978-3-7780-3236-7

EUR 19,90

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de

Faszien low intensity

Training für Vielsitzer im Beruf, für zuhause oder unterwegs

Norbert Fessler, Marcus Müller

2020, 224 Seiten, ISBN 978-3-7780-3236-7, Euro 19,90,
hofmann, Schorndorf

Faszientraining etabliert sich und setzt Trends: Es will leistungsfähiger machen und fit halten. Allgemein wird mehr Beweglichkeit erzielt, Rückenschmerzen sollen gemindert werden und Effekte bis hin zur Cellulite-Reduktion möglich sein. Spezifisch wird das Bindegewebe gestrafft, regeneriert und bei nachhaltigem Training sogar erneuert. Das Interesse an Faszientraining freut Sportgeräte-Hersteller, die Faszienrollen, Faszienbänder u.a.m. produzieren.

Wenn allerdings harte Faszienrollen auf untrainierte Körper treffen und dann auch noch ohne Anleitung geübt wird, kann solch ein Training eher schaden als

nutzen. Deshalb haben die Autoren ein gesundheitlich unbedenkliches Faszientraining „low intensity“ für Einsteiger entwickelt, das ohne Faszienrolle auskommt. Es wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinstruktiv trainieren zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Das Trainingssystem „Faszien low intensity“ umfasst fünf Basisprogramme, fünf Kurzprogramme, Trainingserweiterungen mit spezifischen Trainingsmethoden und Individualtraining nach Indikationen. 