



100 Übungen für den Rücken (eBook)

Rückenschmerzen sind nach wie vor eine Volkskrankheit. Dabei ist es wirklich einfach, die eigenen Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Meistens reicht es schon die richtigen Übungen zu machen und das regelmäßig. Diese 100 Übungen werden Leser motivieren. Bonus: Sieben Kurzprogramm - sozusagen für die ganze Woche - von Montag bis Sonntag.

Regelmäßiges Rückentraining hilft gegen Rückenschmerzen. Darüber sind sich alle Experten einig. Es müssen nur die richtigen Übungen sein.

Damit aber ein solches Rückentraining nicht monoton und langweilig wird, gibt es nun die umfangreiche Sammlung, mit 100 Übungen für den Rücken, als E-Buch.

Damit hat man seine Rückenübungen immer und überall bei sich. Funktioniert auf dem Smart Phone, PC und Mac, Tablets.

Warum 100 Übungen?

Wenn immer die selben Übungen gemacht werden, geht die Wirkung der Übungen verloren. Der Körper gewöhnt sich einfach an die Bewegung und der gute Effekt geht verloren.

100 Übungen für den Rücken bringt die gewünschte Abwechslung. Damit bleibt die Motivation aufrecht, wodurch die Wirkung erhöht wird.

Leser erhalten:

48 Übungen für den unteren Rücken

40 Übungen für den oberen Rücken

12 Übungen für den Nacken

PLUS sieben Kurzprogramme für die gesamte Woche.

„Mit diesem Buch möchte ich motivieren, regelmäßig Übungen für einen gesunden Rücken zu machen. Es ist die Regelmäßigkeit, die den Erfolg ausmacht. Und genau dafür helfen diese 100 unterschiedliche Übungen“ - Andy Fumolo.

Über den Autor

Andy Fumolo ist seit 25 Jahren für das Thema gesunder Rücken aktiv. 1,4 Millionen Menschen

machen seine Übungen. Mit DVDs, TV Serien und Büchern motiviert er zu einem gesunden Lebensstil. Andy Fumolo ist Moderator der Telegym Serie „Gesunder Rücken“ im Bayrischen Fernsehen. Er hat das Übungskonzept für die Erfolgs-DVD „Dein Gesunder Rücken“ mit Prof. Grönemeyer geschrieben.

Kontakt

Andy Fumolo

Tel: +43 669 637 6615

Email: andy@andyfumolo.com

Web: www.rueckenfit.at

Weiter Informationen und hochauflösende Bilder finden Sie hier.

www.rueckenfit.at/presse-info.html