



## **Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau

*Roland Kreutzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster*

## **Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau**

Roland Kreutzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster

Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau

Broschiertes Buch

Alle Anlagen Schritt für Schritt erklärt -

31 Flossinganlagen

45 Beschwerdebilder und Sportverletzungen

45 Eigenübungen

Dies ist weltweit das erste Buch über Flossing, das einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte dieses Verfahrens gibt:

- rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

Flossing wurde in den letzten Jahren unter dem etwas obskuren Namen Voodoo-Flossing populär. Zunächst galt das Flossing als Geheimtipp ambitionierter Kraftsportler und Cross Fitter. Nach und nach wurde es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch "Werde ein geschmeidiger Leopard" stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vor. Schon länger war jedoch das Flossing als effektives Mittel zum Muskelaufbau bekannt: 2004 beschrieben die Japaner Takarada und Tsuruta den positiven Zusammenhang von Flossing und Muskelaufbau bei leichtem Widerstandstraining.

Wie entfaltet Flossing seine Wirkung? Flossing bewirkt unter anderem über eine Beeinflussung der Faszien bzw. des Faszienystems eine rasche Schmerzlinderung ohne medikamentöse Belastung des Organismus! Die Möglichkeiten und Grenzen sowie die theoretischen Grundlagen werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Flossing als praktische Anwendung wird vornehmlich bei folgenden Beschwerdebildern demonstriert und dabei Schritt für Schritt erklärt:

- Schmerzen im Bereich der Schulter
- Arme und Hände
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins
- Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

 [Download Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzu ...pdf](#)

 [Online lesen Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verlet ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau Roland Kreutzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster**

---

104 Seiten

Kurzbeschreibung

Flossing - Wirksame Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau

Alle Anlagen Schritt für Schritt erklärt -

31 Flossinganlagen

44 Beschwerdebilder und Sportverletzungen

50 Eigenübungen

Dies ist weltweit das erste Buch über Flossing, das einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte dieses Verfahrens gibt:

- rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

Flossing wurde in den letzten Jahren unter dem etwas obskuren Namen Voodoo-Flossing populär. Zunächst galt das Flossing als Geheimtipp ambitionierter Kraftsportler und CrossFitter. Nach und nach wurde es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch 'Werde ein geschmeidiger Leopard' stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett 2014 verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vor. Schon länger war jedoch das Flossing als effektives Mittel zum Muskelaufbau bekannt: 2004 beschrieben die Japaner Takarada und Tsuruta den positiven Zusammenhang von Flossing und Muskelaufbau bei leichtem Widerstandstraining.

Wie entfaltet Flossing seine Wirkung? Flossing bewirkt unter anderem über eine Beeinflussung der Faszien bzw. des Faszien-systems eine rasche Schmerzlinderung ohne medikamentöse Belastung des Organismus! Die Möglichkeiten und Grenzen sowie die theoretischen Grundlagen werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Flossing als praktische Anwendung wird vornehmlich bei folgenden Beschwerdebildern demonstriert und dabei Schritt für Schritt erklärt:

- Schmerzen im Bereich der Schulter
- Arme und Hände
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins
- Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Roland Kreutzer ist Brügger-Instruktor und Manualtherapeut. Er verfügt über eine 25-jährige praktische Behandlungserfahrung bei Beschwerden aus den Bereichen Orthopädie, Chirurgie und Kinderorthopädie. Sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz gibt er regelmäßig in Kursen weiter.

Klaas Stechmann ist Physiotherapeut (B.Sc.), Heilpraktiker und Master-Student der Osteopathie. Er praktiziert selbständig in interdisziplinären Gemeinschaftspraxen in Hamburg und Stade. Seit über fünf Jahren beschäftigt er sich schwerpunktmäßig mit dem Faszien-system und dessen Einfluss auf den Organismus.

Hendrik Eggers ist Physiotherapeut (B. Sc.) in Lüneburg. Seit längerem widmet er sich intensiv dem Flossing und seinen praktischen Anwendungsmöglichkeiten.

Dr. Bernard C. Kolster ist Physiotherapeut und Arzt. Schwerpunkte seiner praktischen Tätigkeit sind die physikalische Medizin, Rehabilitation, Reflextherapie und Ernährungsmedizin. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.

Download and Read Online Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau Roland Kreutzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster

#KF1CD2RYQH0

Lesen Sie Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster für online ebook Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster Bücher online zu lesen. Online Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster ebook PDF herunterladen Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster Doc Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster Mobipocket Flossing: Wirksame Hilfe bei Schmerzen u. Verletzungen, effektive Übungen zum Muskelaufbau von Roland Kreuzer, Klaas Stechmann, Hendrik Eggers, Bernard C. Kolster EPub