



Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen



Download



Online Lesen

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

Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen

Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett

Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett

 [Download Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm ...pdf](#)

 [Online lesen Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogra ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen **Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett**

368 Seiten

Kurzbeschreibung

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann – von Fettleibigkeit und Diabetes bis hin zu Krebs und Depressionen. Wer im Sitzen arbeitet, erkrankt zudem häufig am Muskel- und Bewegungsapparat. Sitzen am Arbeitsplatz birgt somit genauso ein Berufsrisiko wie das Heben schwerer Lasten. Fakt ist: Der Stuhl ist unser Feind und bringt den Körper Stück für Stück um.

In seinem bahnbrechenden neuen Buch stellt der namhafte Physiotherapeut und Autor des weltweiten Bestsellers *Werde ein geschmeidiger Leopard* Dr. Kelly Starrett einen detaillierten Schlachtplan für das Überleben in unserer sitzenden Gesellschaft vor. Er bietet kreative Lösungen, um die Zeit zu verkürzen, die wir sitzend verbringen, und zeigt Strategien, mit denen sich der Schreibtisch in einen dynamischen Arbeitsplatz verwandeln lässt.

Der Leser lernt, wie man:

- schädliche Körperhaltungen ausfindig macht und korrigiert
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen eliminiert
- Karpaltunnelsyndrome vermeidet bzw. dauerhaft lindert
- Wirbelsäule und Rumpf korrekt ausrichtet und stabilisiert
- natürlich läuft, in die Hocke geht, Lasten trägt und den Rumpf beugt
- mit 14 Mobilisationsplänen tägliche Grundlagen-Körperarbeit absolviert, um Schmerzen zu beseitigen und die Beweglichkeit zu verbessern

Dieses Buch hilft allen, die viel sitzen, egal ob sie ihre Leistung am Arbeitsplatz oder jenseits davon verbessern, Gewicht verlieren oder einfach nur schmerzfrei leben wollen. Es ist eine revolutionäre Kur gegen den Schreibtischtod. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Kelly Starrett hat mit seinem Bestseller *Werde ein geschmeidiger Leopard* die Herangehensweise von Trainern, Athleten und Laien an Bewegung, Körpermechanik und die Verwirklichung des menschlichen und athletischen Potenzials revolutioniert. Starrett Mitbegründer des San Francisco CrossFit und entwickelte das Internetportal MobilityWOD.com, auf dem er seinen innovativen Ansatz mit Trainern und Athleten weltweit teilt. Seinen bekannten CrossFit Movement & Mobility Course unterrichtet Starrett auf der ganzen Welt. Zu den von ihm gecoachten und behandelten Athleten gehören Elitesoldaten der US-Army, -Navy, -Air Force und -Coast Guard-Truppen sowie Spitzensportler der amerikanischen Sportverbände NFL, NBA, NHL und MLB und US-nationale wie Weltrangathleten. Kelly Starrett berät Olympia- und Universitätsmannschaften und hält Vorträge auf Symposien zum Thema Kraft- und Konditionstraining.

Glen Cordoza ist ein *New-York-Times*- und *Wall-Street-Journal*-Bestsellerautor und war professioneller Mixed-Martial-Arts-(MMA-) und Muay-Thai-Athlet. Er ist einer der am meisten gelesenen Autoren, wenn es um MMA, Brasilianisches Jiu-Jitsu, Muay Thai und Fitness geht und schrieb bereits über 20 Bücher zu diesen Themen.

Juliet Starrett ist Anwältin, Sportlerin und Unternehmerin. Sie ist Mitbegründerin und CEO von CrossFit in San Francisco und des Online-Fitness-Programms MobilityWOD.com. Sie ist selbst Mutter und außerdem Mitbegründerin der gemeinnützigen Organisation *StandUp Kids* und hat sich dem Ziel verschrieben, in den nächsten 10 Jahren für jedes Kind in einer staatlichen Schule einen Stehschreibtisch zu bereitzustellen und so dem Sitzen den Kampf anzusagen.

Sie war professionelle Sportlerin und von 1997 bis 2000 Teil des Kajak-Teams U.S. Extreme Whitewater. Sie hat zwei Weltmeisterschaften und fünf nationale Titel gewonnen.

Download and Read Online Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett #Q7YM40LEJNK

Lesen Sie Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett für online ebook Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett 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 Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett Bücher online zu lesen. Online Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett ebook PDF herunterladen Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett Doc Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett Mobipocket Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen von Kelly Starrett, Glen Cordoza, Juliet Starrett EPub