



Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition)

Tobias Suntinger

Download now

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

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition)

Tobias Suntinger

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) Tobias Suntinger

"Das Einzige Buch, das du für deine Rückenschmerzen im Büro benötigst - es enthält alles, was du brauchst, um sofort durchzustarten!"

Ständiges Sitzen gehört mittlerweile zum Alltag. Die daraus entstehenden Probleme behandeln wir in diesem Buch – dabei stehen Rückenschmerzen im Fokus, weitere Problemzonen wie der Nacken oder die Schulter kommen auch nicht zu kurz. Außerdem erklären wir dir einfach und kompakt, warum diese Probleme entstehen und erarbeiten mit dir einen 5 Wochen-Trainingsplan. Und das Beste dabei? Alle Übungen kannst du in den Arbeitsalltag integrieren und benötigst so keine zusätzliche Zeit!

Zudem zeigen wir dir, wie du am Training dran bleibst und deinen inneren Schweinehund überwindest. Revolutioniere noch heute mit diesem Buch deinen Büroalltag.

Wir sind Corpus Motum. Wir sind die Bewegungsrevolution! Werde ein Teil der Bewegung und bringe Bewegung in dein Leben.

Ausführlichere Beschreibung:

Dich quälen Rückenschmerzen und du hast einen Bürojob? Dann bist du bei uns genau richtig! In diesem Praxisguide erklären wir dir einfach und verständlich, warum überhaupt solche Probleme entstehen und nachdem du verstanden hast, was die Ursachen für deine Schmerzen sind, zeigen wir dir Übungen, die du in deinen Büroalltag integrieren kannst. So sparst du Zeit und bringst Bewegung in deinen Arbeitsalltag.

Wir sehen dieses Buch als Pflichtlektüre für jeden, der den größten Teil seiner Arbeitszeit sitzt. Mit den alltagstauglichen Übungen können nicht nur akute Schmerzen bekämpft werden, sondern man kann diesen Problemen auch vorbeugen. Wir raten deswegen jeden dazu, die Übungen in seinen Alltag einzubauen und seine Gesundheit zu verbessern – bevor es zu spät ist.

Zusammenfassung

+ Der erste Teil des Buches beinhaltet das Thema "wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund". Wie oft hast du schon einen Trainingsplan oder ein anderes Vorhaben nicht durchgezogen? In diesem Kapitel findest du viele Tipps, wie du etwas durchhältst.

+ Im nächsten Teil steht das erste Mal das Büro im Fokus. Dieses Kapitel dreht sich darum, welche Folgen langes Sitzen auf unseren Körper haben. Das ist nicht staubtrockene Theorie, sondern führt den Leser einfach und einprägsam zu diesem Thema hin. Dieser Abschnitt beinhaltet die wichtigsten Informationen ohne lange Umschweife - ganz nach dem Prinzip "keep it short and simple".

+ Im Trainingsteil des Buches findest du alle Übungen, die direkt in deinen Büroalltag integriert werden können. Am Boden Situps machen? Stretchesprünge oder Hampelmänner? Auf diese Übungen haben wir alle verzichtet! Und zwar deswegen weil sie im Büro nichts zu suchen haben und nicht anwendbar sind. Das von uns zusammengestellte Übungspaket kann einfach im Sitzen oder Stehen gemacht werden. Außerdem wird lästiges Schwitzen vermieden.

+ Nach den Übungserklärung folgt ein Plan über 5 Wochen und nach diesem zeigen wir dir, wie du dir deinen eigenen Plan erstellen kannst

+ Als großen Bonus haben wir noch zwei Kapitel hinten angefügt: Das erste Bonuskapitel zeigt dir, wie du noch mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst, so dass sie dir gar nicht auffällt. Und das zweite handelt über eine bewusste Ernährung. Hier geht es nicht darum, was du isst, sondern wie du isst. Auch hier ist alles praxisnahe und anwendbar aufbereitet.

Der große Vorteil von unserem Buch noch einmal auf den Punkt gebracht? Es ist wirklich auf die Arbeit im Büro zugeschnitten. Die Übungen sind alle anwendbar und ohne Schwitzen zu absolvieren. Also hol dir unbedingt das Buch, es ist echt günstig und eine wirklich sinnvolle Investition in dich und deinen Körper!



[Download Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzf ...pdf](#)



[Read Online Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzf ...pdf](#)

Download and Read Free Online Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) Tobias Suntinger

From reader reviews:

Logan Merritt:

This Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) book is not really ordinary book, you have it then the world is in your hands. The benefit you will get by reading this book is usually information inside this book incredible fresh, you will get information which is getting deeper you actually read a lot of information you will get. That Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) without we comprehend teach the one who looking at it become critical in thinking and analyzing. Don't always be worry Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) can bring once you are and not make your tote space or bookshelves' turn into full because you can have it with your lovely laptop even telephone. This Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) having excellent arrangement in word along with layout, so you will not really feel uninterested in reading.

Fernando Minaya:

The particular book Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) will bring that you the new experience of reading any book. The author style to elucidate the idea is very unique. When you try to find new book to see, this book very appropriate to you. The book Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) is much recommended to you you just read. You can also get the e-book from official web site, so you can easier to read the book.

Gail Cote:

The reserve untitled Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) is the publication that recommended to you you just read. You can see the quality of the book content that will be shown to you actually. The language that article author use to explained their way of doing something is easily to understand. The writer was did a lot of study when write the book, to ensure the information that they share for your requirements is absolutely accurate. You also could possibly get the e-book of Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) from the publisher to make you more enjoy free time.

Ann Clark:

Do you really one of the book lovers? If yes, do you ever feeling doubt when you are in the book store? Aim to pick one book that you find out the inside because don't assess book by its handle may doesn't work the following is difficult job because you are frightened that the inside maybe not as fantastic as in the outside appear likes. Maybe you answer may be Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) why because the excellent cover that make you consider regarding the content will not disappoint an individual. The inside or content is fantastic as the outside or perhaps cover. Your reading sixth sense will directly direct you to pick up this book.

**Download and Read Online Keine Gnade den Rückenschmerzen:
Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) Tobias Suntinger
#FKWNT2CP8YI**

Read Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger for online ebook

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger books to read online.

Online Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger ebook PDF download

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger Doc

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger MobiPocket

Keine Gnade den Rückenschmerzen: Fit und schmerzfrei im Büro (German Edition) by Tobias Suntinger EPub