



Auflage: 1. Auflage 2020  
Seiten: 200  
Abbildungen: 266  
Einband: Softcover, 18,5 x 26 cm  
ISBN: 978-3-86867-400-2  
Artikelnr.: 30126  
Erscheint: 06/2020

Preis: 19.80 €  
Änderungen vorbehalten!

**Quintessenz Verlags-GmbH**  
Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Tel.: 030/76180-5  
Fax.: 030/76180-692  
Web: [www.quintessenz.de](http://www.quintessenz.de)  
E-Mail: [buch@quintessenz.de](mailto:buch@quintessenz.de)

## Buch-Information

**Autor(en):** Fischer, Peter  
**Titel:** Rücken-Fit-Navi  
**Untertitel:** Übungen für die Wirbelsäule: Schwachstellen finden und ausgleichen

### Kurztext:

Inklusive kostenfreien Zugriff auf über 300 Übungsvideos: Alle Tests und Übungen für die Wirbelsäule sind zusätzlich als Videoclips verfügbar und können online abgerufen werden.

Der "Rücken-Fit-Navi" ist der ideale Begleiter für alle, die ihre Rücken-Schwachpunkte mit Hilfe einfacher und effektiver Übungen selbstständig aufspüren und ausgleichen möchten. Viele alltagsbedingte Rückenbeschwerden lassen sich dadurch behandeln und lindern.

Die im Buch vorgestellten Übungen sind praxistauglich und ohne besondere Hilfsmittel überall umsetzbar. Ihr Schwierigkeitsgrad lässt sich variieren, somit sind alle Übungen sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Zudem enthält jede Übung einen Test, der Übungsfortschritte sichtbar macht und Laien darüber Auskunft gibt, ob und wie lange geübt werden soll. Dies ermöglicht ein gezieltes und somit effektives, sicheres und zeitsparendes Üben. Zudem weckt das Testziel den spielerischen Ehrgeiz und motiviert dazu dranzubleiben.

Ein besonderes Highlight ist der "Navi": die grafische Darstellung eines Menschen, in der die unterschiedlichen Körperregionen mit Seitenzahlen gekennzeichnet wurden. Dies ermöglicht ein schnelles und gezieltes Nachschlagen der Tests und Übungen, die für Ihren Problembereich wichtig sind.

Weitere Pluspunkte in diesem Buch:

- Mittels QR-Code können alle Tests und Übungen auch als Video abgerufen und angeschaut werden.
- Viele Übungsalternativen erlauben eine Anpassung an Ihr persönliches Umfeld und Leistungsniveau.
- Eine Gegenüberstellung typischer Anwendungsfehler und ihrer Korrektur erleichtert eine korrekte Umsetzung.
- Altersverlaufkurven zeigen Laien, wie fit sie im Vergleich zu anderen Personen ihrer Alters- und Geschlechtsgruppe sind.

Alle Tests und Übungen für die Wirbelsäule, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind zusätzlich als Videoclips verfügbar und können online über folgende Adresse abgerufen werden:  
[www.ruecken-fit-navi.de](http://www.ruecken-fit-navi.de).

Autor

Peter Fischer ist Physiotherapeut (Doctor of Physiotherapy, USA)

und beschäftigt sich seit 30 Jahren mit der Prävention und  
Eigetherapie von Wirbelsäulenbeschwerden. Er hat den  
"Rücken-Fit-Navi" erarbeitet, in den letzten 12 Jahren kontinuierlich  
weiterentwickelt und für die Anwendung in der Praxis optimiert.  
Seine Arbeit wurde in Deutschland und in den USA mit  
verschiedenen Auszeichnungen prämiert – zuletzt mit dem  
"PhysioAward" 2015.

**Fachgebiet(e):** Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit und  
Medizin