

(Download ebook) Rckbildungsgymnastik (mit Audio- CD) (GU Multimedia Partnerschaft Familie)

Rckbildungsgymnastik (mit Audio- CD) (GU Multimedia Partnerschaft Familie)

Von Kerstin Schwarz

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #156855 in BcherVerffentlicht am: 2010-02-08Einband: Taschenbuch80
Seiten | File size: 44.Mb

Von Kerstin Schwarz : Rckbildungsgymnastik (mit Audio- CD) (GU Multimedia Partnerschaft Familie) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rckbildungsgymnastik (mit Audio- CD) (GU Multimedia Partnerschaft Familie):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Beckenbodenmuskeln gut erklrtVon Daniela FabelDas Buch und die CD (nicht DVD!) hat mir geholfen, die Beckenboden Muskeln gezielt "zu finden" und zu trainieren.Ich habe mittlerweile alle drei Uebungen auf der CD absolviert und finde sie gerade richtig als Wiedereinstieg (habe 6 Wochen nach der Geburt angefangen). Obschon ich recht sportlich bin musste ich einsehen, dass ich ein schonendes Programm brauche um meine Muskeln langsam wieder aufzubauen.Ich denke, dass ich die drei Uebungen im ganzen etwa 4-6 Wochen lang machen werde, danach werde ich ein intensiveresund abwechslungsreicheres Programm suchen. Aber fr diese Zeit hat sich fr mich der Kauf des Buches und der CD gelohnt!15 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich ein sehr

gelungenes Buch!! Von Stefanie Baumgarten Super! Ich habe lange nach einem Buch gesucht, das mir auch Jahre nach meinen Geburten bei meinen Rücken- und Beckenbodenproblemen helfen kann. Oft fehlt die Zeit um zum Sport zu gehen. Da möchte man bei akuten Schmerzen schnelle Hilfe haben. Die meisten Bücher sind nicht umfassend genug und die Übungen zu schlecht beschrieben. In diesem Buch ist alles sehr anschaulich und verständlich beschrieben und die Kombination mit der CD ist perfekt. So kann ich zu Hause ganz leicht zwischendurch Übungen machen. Den Erfolg konnte ich schon nach einer Woche spüren. Meine Haltung ist besser geworden und die Rückenschmerzen lassen nach. Dieses Buch kann ich wirklich sehr empfehlen. Das macht Lust auf mehr! 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut für zu Hause und für Mamas ohne Fitness-Wahn. Von Lito. Das Buch ist mit Abstand das Beste, das ich zum Thema Rückbildung gesehen (und benutzt!) habe: Die Übungen sind abwechslungsreich und trainieren nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch, Brust, Rücken, Arme, Beine und Po. Wer kein Abo im Fitnessstudio braucht, um sich wohlzufühlen, ist mit den Übungen bestens bedient und kommt - so zumindest meine Erfahrung - mit täglich 20-25 Minuten schnell wieder in Form. Außerdem gibt es 3 unterschiedliche Befolgen auf DVD, da fühlt man sich nicht mehr so alleine ...

Kurzbeschreibung Eines der wichtigsten Anliegen junger Mütter nach der Geburt ihres Babys ist: Wie bekomme ich schnell wieder eine gute Figur und einen Körper, in dem ich mich wieder normal und wohl fühle? Dies gelingt am besten mit spezieller Rückbildungsgymnastik: Buch und CD stellen dazu gezielte Übungen vor, die die Frau vom Wochenbett und der ersten Wieder-Wahrnehmung ihrer Muskeln bis hin zum nachhaltig flachen Bauch und starken Beckenboden begleiten. Und auch das darf nach der Geburt nicht fehlen: Übungen zum Kräftigen des Körpers insgesamt (inkl. Rücken und Oberkörper) und Einheiten zum Dehnen und Entspannen.