

Hausaufgaben für Patienten Band 6 · Christian Kunert

Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige

Das Buch „Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden“ wurde gezielt für Betroffene geschrieben.

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung, in der die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und deren Ursachen sowie der Umgang mit ihnen beschrieben werden, findet der Leser hilfreiche Informationen für ein gezieltes und modernes Rückentraining. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Belastungsdosierung sowie die Zusammenstellung eines individuellen Trainingsprogramms gelegt. Detaillierte Übungsbeschreibungen zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Hinweise zur Förderung der Entspannung und Körperwahrnehmung stehen dabei im Mittelpunkt.

Somit bildet der praktische Übungsteil den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen

wurden nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie bequem und ohne großen organisatorischen Aufwand jederzeit zuhause durchgeführt werden können. Dies ist gerade im Umgang mit Rückenbeschwerden besonders hilfreich, denn nur ein regelmäßiges und langfristiges Training kann an dieser Stelle zur nachhaltigen Reduzierung der Beschwerden und somit zur Bewältigung des beruflichen, familiären oder privaten Alltags beitragen und somit die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen.

2016. Format 16,5 x 24 cm, 80 Seiten

14,90 EUR

ISBN 978-3-7780-1461-5

Hofmann-Verlag:

www.sportfachbuch.de

Rezension aus der Datenbank SPOLIT (www.bisp-surf.de) des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp)

Das Buch "Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden" wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung, in der die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und deren Ursachen sowie der Umgang mit ihnen beschrieben werden, findet der Leser hilfreiche Informationen für ein gezieltes und modernes Rückentraining. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Belastungsdosierung sowie die Zusammenstellung eines individuellen Trainingsprogramms gelegt. Detaillierte Übungsbeschreibungen zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Hinweise zur Förderung der Entspannung und Körperwahrnehmung stehen dabei im Mittelpunkt. Somit bildet der praktische Übungsteil den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen wurden nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie bequem und ohne großen organisatorischen Aufwand jederzeit zuhause durchgeführt werden können. Dies ist gerade im Umgang mit Rückenbeschwerden besonders hilfreich, denn nur ein regelmäßiges und langfristiges Training kann an dieser Stelle zur nachhaltigen Reduzierung der Beschwerden und somit zur Bewältigung des beruflichen, familiären oder privaten Alltags beitragen und somit die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen.

Rezension in der Zeitschrift „neuer start“ 4/2016

KUNERT C.: Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden.

*Hofmann Verlag, Schorndorf 2016, 80 Seiten,
ISBN 978-3-7780-1461-5, EUR 14,90*

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung, in der die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und deren Ursachen sowie der Umgang mit ihnen beschrieben werden, findet der Leser hilfreiche Informationen für ein gezieltes und modernes Rückentraining. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Belastungsdosierung sowie die Zusammenstellung eines individuellen Trainingsprogramms gelegt. Detaillierte Übungsbeschreibungen zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglich-

keit sowie Hinweise zur Förderung der Entspannung und Körperwahrnehmung stehen dabei im Mittelpunkt. Somit bildet der praktische Übungsteil den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen wurden nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie bequem und ohne großen organisatorischen Aufwand jederzeit zuhause durchgeführt werden können. Dies ist gerade im Umgang mit Rückenbeschwerden besonders hilfreich, denn nur ein regelmäßiges und langfristiges Training kann an dieser Stelle zur nachhaltigen Reduzierung der Beschwerden und somit zur Bewältigung des beruflichen, familiären oder privaten Alltags beitragen und somit die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen.

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 16/2016

**Hausaufgaben für Patienten mit
Rückenbeschwerden. Übungen und
Hilfestellungen für Betroffene und
Angehörige, Christian Kunert,
Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-1461-5, 14,90 Euro**

Das Buch wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Nach einer kurzen Einleitung, in der die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und deren Ursachen sowie der Umgang mit ihnen beschrieben werden, findet der Leser hilfreiche Informationen für ein gezieltes und modernes Rückentraining. Der praktische Übungsteil bildet den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen wurden nach aktuellen trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie bequem und ohne großen organisatorischen Aufwand jederzeit zuhause durchgeführt werden können.

Christian Kunert

**Hausaufgaben
für Patienten mit
Rückenbeschwerden**

14,90 €

Hofmann-Verlag

80 Seiten

ISBN: 978-3-7780-1461-5

Das Buch „Hausaufgaben für Patienten mit Rückenbeschwerden“ wurde gezielt für Betroffene geschrieben.

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung, in der die Häufigkeit von Rückenbeschwerden und deren Ursachen sowie der Umgang mit ihnen beschrieben werden, findet der Leser hilfreiche Informationen für ein gezieltes und modernes Rückentraining. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf die Belastungsdosierung sowie die Zusammenstellung eines individuellen Trainingsprogramms gelegt. Detaillierte Übungsbeschreibungen zur Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Hinweise zur Förderung der Entspannung und Körperwahrnehmung stehen dabei im Mittelpunkt. Alltags beitragen und somit die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen.