

## Waving: Der neue Lifestyle gegen Schmerzen



Es ist ein altes Lied: Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig. Die Folge sind u.a. Rücken- und Nackenschmerzen. Nur wenige beginnen mit regelmäßigem Sport, die meisten gehen zum Arzt und erfahren zunächst Erleichterung oder gar Schmerzbefreiung. Bis alles wieder von vorn beginnt.

Copyright: Ärzteverlagshaus

Dabei gibt es eine einfache Lösung: Waving – eine Kombination aus symmetrisch-rhythmischer, langsamer und fast unmerkbarer Bewegung, ein wenig Atemtechnik und leichten Konzentrationsübungen.

Das ist es, was die Muskulatur trainiert und entspannt, Durchblutung und Elastizität der Bandscheiben und die Eigenwahrnehmung im Raum verbessert, die Gelenke durch sanften Zug besser schmiert und Stress wirkungsvoll abbaut. Waving ist Behandlung und gleichzeitig Training, ist effektiv und kann ohne spezielle Kleidung oder einen Übungsraum durchgeführt werden. Waven Sie, wo immer Sie sind. Jetzt hat jeder die Möglichkeit, immer und überall etwas für seinen Rücken zu machen.

Die vielen Übungen in diesem Buch wenden sich sowohl an Schmerzpatienten als auch an Gesunde, die etwas für ihren Rücken tun wollen.

Über den Autor: Dr. Michael Witek ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie in Wien. Er führt eine eigene Praxis und betreut das Fußzentrum im OZ der Privatklinik Döbling. Zudem lehrte er als Professor an der Universidad Autonoma de Guadalajara in Mexiko

176 Seiten

Format 16,5 x 22 cm

ISBN 978-3-99052-178-6

Preis: 17,90€

(mst)

Ärzteverlagshaus {<http://www.aerzteverlagshaus.at>}

gleich bestellen bei Amazon.de: <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3990521780/lifestyle-21>

-----

Dieser Lifestyle-Artikel ist am: 25. Oct 18 erschienen und kann unter der URL:  
[http://www.life-style.at/Lifestyle/index.php?option=com\\_ls\\_buecher&Itemid=42&task=0&id=5589](http://www.life-style.at/Lifestyle/index.php?option=com_ls_buecher&Itemid=42&task=0&id=5589)  
online nachgelesen werden.