



# Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training

*Chris Frederick, Ann Frederick*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training** Chris Frederick, Ann Frederick

 [Download Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training ...pdf](#)

 [Online Lesen Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training ...pdf](#)

# **Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training**

*Chris Frederick, Ann Frederick*

**Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training** Chris Frederick, Ann Frederick

## **Downloaden und kostenlos lesen Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training Chris Frederick, Ann Frederick**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Faszienstretching beschreibt und erklärt die einzigartige manuelle Behandlungsmethode der Fascial Stretch Therapy™, die Ann und Chris Frederick entwickelt haben. Die Methode behebt gezielt neuromyofasziale Imbalancen und Störungen und ist inzwischen als schnell wirkende und effektive Therapie zur Wiederherstellung und Erhaltung eines gesunden Nerven-, Muskel-, Skelett- und Faszien-systems anerkannt. Dieses Handbuch für Trainer und Therapeuten beschreibt fundiert und verständlich, wie die Methode funktioniert, wie sie sich von anderen Faszienbehandlungen unterscheidet und wie sie in allen Bereichen des Bewegungsapparates angewendet werden kann.

Zahlreiche Farbfotos verdeutlichen die Techniken. Der Untersuchungsverlauf wird detailliert erklärt, sodass der Therapeut lernt, die Bedürfnisse seiner Klienten einzuschätzen und eine effektive Behandlung zu planen. Um den Therapieerfolg weiter zu erhöhen, zeigt das Buch auch, wie Faszienstretching in eine umfassende manuelle Behandlung integriert werden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Chris Frederick ist seit 1989 Physiotherapeut mit dem Schwerpunkt Manuelle Therapie. Auch er verfügt über reichlich Tanzerfahrung, sowohl als klassischer Balletttänzer als auch im Spezialgebiet der tanzspezifischen Physiotherapie. Darüber hinaus ist er in den alten Bewegungs- und Heilkünsten Tai-Chi und Qigong bewandert. Sowohl Chris als auch seine Frau Ann Frederick wurden von Thomas Myers in Kinesis Myofascial Integration zertifiziert und führten fast 20 Jahre lang ein eigenes Zentrum für Fascial Stretch Therapy, Körpertherapie, Kinesis Myofascial Integration, Sportmassage und Pilates. Heute leiten sie das Stretch to Win Institute, wo sie Zertifizierungs-Schulungen in der FST anbieten.

Ann Frederick ist eine ehemalige Tänzerin. Seit 1992 praktiziert sie Manuelle Therapie speziell im Bereich Beweglichkeitstraining und konzentriert sich dabei auf das assistierte individuelle Dehnen, Gruppen-Dehncurse und Tanzunterricht.

Die Fascial Stretch Therapy™ entwickelte sie ursprünglich als einzigartiges System innerhalb der neuromyofaszialen Manuellen Therapie für das olympische Herren-Ringerteam der USA von 1996 und entdeckte bald, dass auch andere ihrer Klienten davon profitierten.

Download and Read Online Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training Chris Frederick, Ann Frederick #93CQAHZ5LXY

Lesen Sie Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick für online ebook Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick Bücher online zu lesen. Online Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick ebook PDF herunterladen Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick Doc Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick Mobipocket Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training von Chris Frederick, Ann Frederick EPub