



## **Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen

*Abby Ellsworth, Peggy Altman*

**Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen** Abby Ellsworth, Peggy Altman

 [Download Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Vers ...pdf](#)

 [Online lesen Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Ve ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* Abby Ellsworth, Peggy Altman

---

160 Seiten

textico.de

Die zertifizierte Pilates-Spezialistin Dr. Abby Ellsworth und die Massagetherapeutin Peggy Altman ermöglichen mit ihrem *Massage-Anatomie* sowohl Profi- als auch Amateur-Masseuren tiefe Einblicke in die durch Massage angesprochenen Muskeln mit Hilfe einer anschaulichen Muskel-, Sehen- und Gelenk-Darstellung der massierten Körperteilbereiche sowie Anleitungen und Hinweisen zur richtigen und wirkungsvollen Massagetechnik. Nach einer sehr schönen Einleitung zur Kunst und der Schönheit der Berührung durch Massage, vermitteln die beiden Autorinnen die Grundlagen: Techniken, Arbeitsmittel und Umgebung. Dann widmen sie jedem zu massierenden Körperteil ein eigenes Kapitel mit speziellen Tipps, Hintergründen und natürlich den entsprechenden Muskeldarstellungen. Zuerst der Rücken, dann die Unterkörper-, Rück- und Vorderseite, die Vorderseite des Oberkörpers bis hin zu Nacken, Gesicht und Kopf. *Massage-Anatomie* ist ein sehr schönes und gleichzeitig praktisch-alltagstaugliches Arbeitsbuch, das sowohl für ein besseres Verständnis über Wirkung und angesprochene Muskeln sorgt als auch motiviert und begeistert. Egal ob man/frau zuhause hin und wieder oder professionell bei der Arbeit massiert - *Massage-Anatomie* ist für alle Beteiligten eine Bereicherung! --Wolfgang Treß/textico.de

Kurzbeschreibung

Menschliche Berührung ist eine alte, doch äußerst wirkungsvolle Form des Heilens, und eine professionelle Massage nützt dem Körper in vielerlei Hinsicht. Ob für die Sportmassage, den Abbau unangenehmer Muskelspannung oder die Massage eines Partners - *Massage-Anatomie* führt den Leser von Grund auf in die Theorie und Praxis der Massage ein - von den Basisgriffen für jeden Teil des Körpers bis zur Erstellung eines kompletten Massageplans. Vielerlei Hinweise machen deutlich, wie sie Verletzungen vermeiden können und das Maximum aus jeder Massage herausholen. Zahlreiche Fotografien und Illustrationen zeigen, wie die einzelnen Muskeln voneinander unterschieden und gezielt bearbeitet werden können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären, wie einzelne Techniken und Griffe kombiniert werden, um dem massierten Körper zu Wohlbefinden und Entspannung zu verhelfen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Abby Ellsworth ist zertifizierte Pilates-Spezialistin und leitet das Pilates, Therapy and Wellness Center in Westchester, New York. Peggy Altman ist zugelassene Massagetherapeutin. Sie lebt und arbeitet in Tuckahoe, New York.

Download and Read Online *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* Abby Ellsworth, Peggy Altman #OPX7KSAI96C

Lesen Sie *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman für online ebook *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman Bücher online zu lesen. Online *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman ebook PDF herunterladen *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman Doc *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman Mobipocket *Massage-Anatomie: Die richtigen Techniken, um Verspannungen zu lösen* von Abby Ellsworth, Peggy Altman EPub