

Fitness

## Neue Gesundheits- und Fitnessbücher

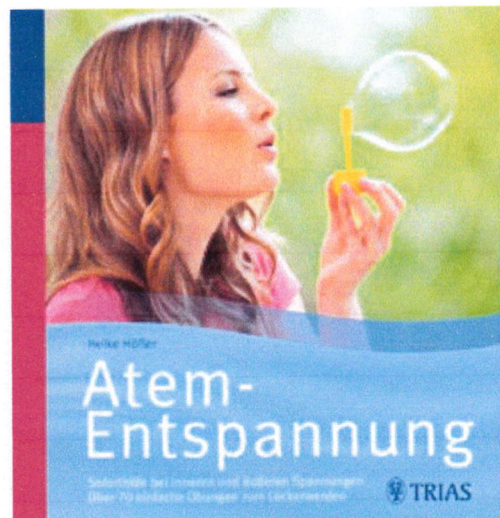
aus der Sendung vom Dienstag, 29.1. | 16.05 Uhr | SWR Fernsehen

**Regelmäßig Sport treiben wirkt sich positiv auf unseren Körper aus. Das ist hinreichend bekannt. Aber nicht nur unser Körper profitiert von sportlicher Betätigung, sondern auch der Geist.**



Kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit oder Wahrnehmungsfähigkeit werden verbessert. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt, auch eine höhere Stressresistenz aufgebaut. Aber welche Übungen sind für jeden Einzelnen die Richtigen und wie werden sie richtig ausgeführt? Eine Vielzahl an Gesundheits- und Fitnessbücher leisten Hilfe. Michael Kutzner hat eine kleine Auswahl getroffen.

### Buch 1



#### Buch

Atementspannung

Soforthilfe bei inneren und äußeren Verspannungen.

Heike Höfler

#### Verlag:

Trias Verlag

2012

#### Genre:

Sachbuch

#### Preis:

14,99 Euro

#### Bestellnummer:

3-8304-6140-2

Wie funktioniert der Atem und welche Aufgaben übernimmt er im Körper? Diese und andere Fragen werden im Atemratgeber von Heike Höfler beantwortet. Sie wollen aufatmen, richtig Luft holen, Kraft schöpfen und zur Ruhe kommen. Dann helfen ihnen die 80 einfachen Übungen, die mit aussagekräftigen Bildern und guten Erklärungen versehen sind. Im heute hektischen Alltag atmen die meisten Menschen zu oberflächlich. Ziel des Ratgebers ist es, den eigenen natürlichen Atemrhythmus wiederzufinden. Tiefes und bewusstes Atmen macht entspannter und vitaler. Neben der mentalen Entspannung können die Übungen auch körperliche Beschwerden lindern. Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Senken von zu hoher Herzfrequenz und hohem Blutdruck sind nur Beispiele von positiven körperlichen Auswirkungen