

Presseinformation zur Neuerscheinung:

**Die 60 besten Rückenübungen der Welt:
Barbara Becker und Wirbelsäulenexperte Dr. Martin Marianowicz
bringen revolutionäre Trainings-DVD heraus**

- **Effektives und leicht umsetzbares Ganzkörperprogramm zur Prävention und Linderung von Rückenbeschwerden**
- **Ausarbeitung nach neuesten medizinischen Erkenntnissen**
- **Programm als DVD und App erhältlich**



(München, Juli 2015) **Deutschland hat Rücken! Ganz gleich ob junge Erwachsene, Senioren, Männer oder Frauen – diese Volkskrankheit ist weiter auf dem Vormarsch. Mittlerweile leiden rund 50 Prozent der Bevölkerung unter leichten bis starken Schmerzen, Tendenz steigend. Kein Wunder: Veränderte Arbeitsgewohnheiten, wenig Bewegung, Stress, Übergewicht – dies alles fördert die Neigung zu Rückenschmerzen. Auch Barbara Becker und Europas führender Wirbelsäulenexperte Dr. med. Martin Marianowicz haben ihre persönlichen Erfahrungen mit der Volkskrankheit Nr. 1 gemacht – und deshalb nun gemeinsam ein revolutionäres Trainingsprogramm entwickelt, das für jeden leicht umsetzbar und beides zugleich ist: wirksames Ganzkörper-Work-out und rückschonende Prävention. Das Programm ist ab sofort sowohl als DVD wie auch als praktische App im Handel bzw. im App-Store erhältlich.**

Das Ganzkörperprogramm umfasst insgesamt 60 Übungen für den gesamten Rückenbereich. So können Sportbegeisterte ebenso wie Rückenpatienten ihren persönlichen Trainingsplan zusammenstellen, für den unteren, den oberen und den gesamten Rückenbereich. Alle Übungen kommen ohne Geräte aus und sind somit überall durchführbar – im Büro ebenso wie zu Hause oder im Fitnessstudio. Barbara Becker: „Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, wie schwer es ist, als Rückenpatient ein Trainingsprogramm zu finden, das den Rücken gezielt stärkt und gleichzeitig Problemen vorbeugt. Deshalb habe ich mich gemeinsam mit einem absoluten Experten auf die Suche nach den besten Übungen gemacht.“

Neuartiges Trainingskonzept

Gemeinsam mit Trainern, Sportwissenschaftlern und unter Anleitung von Europas führendem Rückenexperten, Dr. med. Martin Marianowicz, hat sie in monatelanger Arbeit ein höchst effektives Trainingspaket zusammengestellt, das alle Rückenpartien abdeckt, auf die Bedürfnisse von Anfängern wie Fortgeschrittenen zugeschnitten und kinderleicht durchzuführen ist. Dr. Martin Marianowicz: „Es gibt unzählige Trainings-DVDs und Rückenprogramme auf dem Markt, die aber meistens entweder medizinischer Natur sind oder ausschließlich Trainingszwecken

dienen. Unser Ziel war es, ein wegweisendes Programm zu entwickeln, das beides abdeckt und so Rückenpatienten wie Sportinteressierte gleichermaßen begeistert.“

Programm für überall

Das Trainingsprogramm ist leicht verständlich aufgebaut und lässt sich modular umsetzen. Die Vollversion auf DVD enthält neben 60 Übungen und einer umfassenden Einführung auch ein informatives Doppelinterview mit Barbara Becker und Dr. Martin Marianowicz, in dem beide Hintergründe zur Entstehung der DVD sowie zu medizinischen Aspekten von Rückenleiden liefern. Zusätzlich ist die DVD – ergänzend oder einzeln – auch als praktische App für Smartphone und Tablet im App-Store abrufbar.

Unverbindliche Preisempfehlung:

- DVD: Rund 20 Euro
- App: 2,99 Euro pro 1/3 Rückenpartie; Gesamtapp: 7,99 Euro

Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern® Public Star®

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Caroline Backes, E-Mail: c.backes@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-17 / Fax: +49 611 301995

Für Interviewanfragen und Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung.