

vás bolí více částí těla a je pro vás obtížné sestavit si vlastní cvičební program, vám naše aplikace usnadní práci. S Rolandem si sedmkrát týdně procvičíte celé tělo od hlavy až k patě se všemi problematickými oblastmi.

Vy se tak budete moci plně soustředit jen na cvičení!

V aplikaci samozřejmě najdete i cvičení z této příručky. Jednoduché, srozumitelné

videonávody vám pomohou si jednotlivá cvičení dobře osvojit, abyste je mohli provádět stále lépe. Postupujte krok za krokem, vlastním tempem a cvičte tak často, jak vám bude vyhovovat.

Aplikaci se všemi jejími funkcemi si můžete po dobu 30 dnů vyzkoušet zdarma. V klidu si ji vyzkoušejte a pak se sami rozhodněte, jestli pro vás může být dlouhodobě užitečná.

ZDROJE

Další publikace autorů

Das Kochbuch zum Intervallfasten.

Gräfe und Unzer Verlag

Die Arthrose-Lüge. Goldmann Verlag

Deutschland hat Rücken. Mosaik Verlag

FaYo: das Faszien-Yoga. Arkana Verlag

Intervallfasten. Gräfe und Unzer Verlag

Kiefer & Zähneknirschen: Schmerzen selbst behandeln. Gräfe und Unzer Verlag

Meine Gesundheitsformel: gesund, schlank, glücklich. Gräfe und Unzer Verlag

Rolle dich schmerzfrei. Goldmann Verlag

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter. Mosaik Verlag

Ischias & SI kloub: účinná pomoc při bolesti. Kazda

Koleno a meniskus: účinná pomoc při bolesti. Kazda

Krční páteř: účinná pomoc při bolesti. Kazda

Páteř a ploténky: jak se zbavit bolesti zad. Kazda

Další doporučené knihy

Coca, A. F. Pulzní diagnostika: tajemství pevného základu zdraví. Pragma, 2001

Finando, D. Spoušťové body a jejich odstraňování: návod k samoošetření. Poznání, 2021

Flow, E. Tělo bez bolesti. Nastole, 2024

Greger, M. Jak nezemřít: objevte potraviny, které prokazatelně pomáhají prevenci před onemocněním a prodlouží vám život. Noxi, 2017

Prouzová, Z. Dornova metoda. Aplaus, 2011

Sedláková, S. Záda, která cvičí, nebolí: cvičíme podle Ludmily Mojžíšové. Vyšehrad, 2023

Smíšek, R. – Smíšková, K. – Smíšková, Z. Spirální stabilizace páteře: léčba a prevence bolestí zad. Vyd. Richard Smíšek, 2019

Doporučené weby

shop.liebscher-bracht.com: zde je možné zakoupit všechny pomůcky ke cvičení a masážím

www.liebscher-bracht.com

www.fayo.de

www.migrena-help.cz: stránky organizace podporující lidi s migrénou

http://czech-headache.cz/centra-pro-lecibu-bolesti-hlavy: seznam center pro léčbu bolestí hlavy

Cvičení zdarma najdete na: YouTube kanále Liebscher & Bracht | Die Schmerzspezialisten

https://de-de.facebook.com/Schmerzspezialisten/

https://www.instagram.com/liebscher.bracht/

https://www.pinterest.de/liebscherbracht/

https://www.tiktok.com/@liebscher.bracht

Naše aplikace

www.lie-br.com/lb-app



DŮLEŽITÉ ADRESY Liebscher & Bracht

Büro/Verwaltung
Kaiser-Friedrich-
Promenade 111
D-61348 Bad Homburg
+49 (0)6172-139 59 89
service@liebscher-bracht.com

Dr. med. Petra Bracht

Liebscher & Bracht
Gesundheitszentrum
Kisseleffstraße 10
D-61348 Bad Homburg
+49 (0)6172-17 10 50
info@drpetrabracht.de