

Rückenübungen auf kreative Weise dargestellt

Das Rückenpflege-Booklet – Illustriertes Pflegeprogramm zur täglichen Anwendung für einen schmerzfreien Rücken.

Ludek Martschini, Grafiker und Illustrator aus Luzern, ist der Herausgeber des kreativ gestalteten Booklets. Er bestätigt aus eigener Erfahrung, dass die abgebildeten Übungen bei regelmässiger Ausführung den Rücken stärken. Sogar bereits bestehende haltungsbedingte Schmerzen konnte er damit beheben. Sieben Illustratorinnen und fünf Illustratoren haben die 25 Rückenübungen gekonnt in das kleine Booklet abgebildet. Sie basieren auf Übungen, die der Grafiker auf Empfehlung seines Vaters zusammengestellt hat. Ludek Martschini Senior war von 1969–1977 Nationaltrainer der Schweizer Kunstturnerinnen, und Fitnesstrainer bei Migros Fitnesspark Luzern 1978–2003 «FIT MIT MARTSCHINI».

