

Ronald Thomschke

Krafttraining mit Fitnessbändern

Das Trainingsbuch für ein erfolgreiches Krafttraining mit TheraBand & Co

Fitnessbänder ermöglichen ein **effektives und optimales Krafttraining**. Sie passen in jede Tasche, sind **immer und überall einsetzbar** und punkten mit verhältnismäßig günstigen Anschaffungskosten. Sportdozent Ronald Thomschke hat 145 Übungen und Übungsvarianten für ein effizientes und abwechslungsreiches Training zusammengestellt, die sowohl **für Anfänger als auch für Fortgeschrittene** geeignet sind. Ob **zu Hause, im Fitnessstudio oder im Freien**, die Übungen können als eigenständiges Krafttraining absolviert werden oder lassen sich mit anderen Workouts perfekt kombinieren.

Dieser Ratgeber zeigt die Vielseitigkeit des Krafttrainings mit Fitnessbändern, stellt Übungen mit unterschiedlichen Bandarten vor und gibt **viele praktische Trainingstipps!**

- **145 Übungen** und Übungsvarianten
- Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Alle Übungen **mit Angaben der Muskelgruppen**
- **Anatomische Abbildungen** der Muskeln
- Übungen **für alle Körperregionen**
- Alle Abbildungen **in Farbe**
- Fitnessbänder im **Vergleich**
- **Grundlagen** eines erfolgreichen Trainings mit Fitnessbändern
- **Zirkel- und Stationstraining** im Vergleich
- Inklusive **Ganzkörper-Partner-Workout**

Über den Autor:

Ronald Thomschke arbeitet als **Sportdozent und Präventionstrainer** im Hochschulsport sowie an Berliner Volkshochschulen. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind die Erhaltung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates durch **korrektiven Muskelaufbau, Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit**. Als **Personal Trainer** entwickelt Thomschke **individuelle Trainings- und Ernährungsprogramme** zum Erreichen individueller Ziele. Bewährte Trainingskonzepte aus seinen zahlreichen Seminaren und **Kursen mit Teilnehmern unterschiedlichster Altersgruppen** publiziert er in seinen Büchern. Im Steffen Verlag sind u.a. „Beweglichkeits-Training“, „Tiefenmuskulatur-Training“ und „Schulter-Nacken-Training“ erschienen – allesamt Bestseller.



RONALD THOMSCHKE

Krafttraining mit Fitnessbändern

TheraBand® + Body-Tube® + Miniband + Deuserband

176 Seiten, 605 farb. Abb.,
Format: 16,5 x 24 cm, Softcover
19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95799-081-5

ET 14. Oktober 2019

Steffen Verlag, Berlin

