

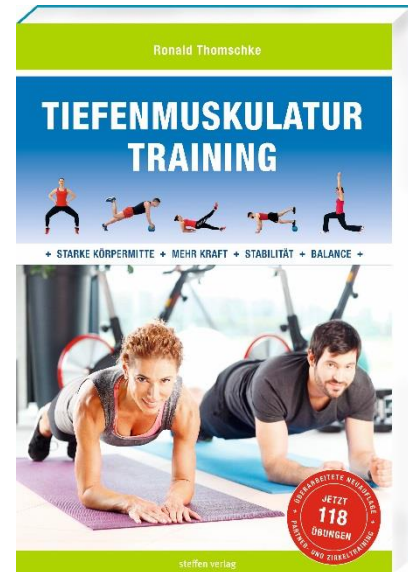
Haltung bewahren – durch starke Tiefenmuskulatur

Der Bestseller in dritter Auflage – überarbeitet, aktualisiert und erweitert

Sie ist nicht zu sehen und ist doch entscheidend für das körperliche Wohlergehen, denn sie stabilisiert wie ein inneres Korsett unseren Körper und trägt zu einer guten Haltung bei – die Tiefenmuskulatur. In Zeiten zunehmenden Bewegungsmangels verkümmert sie zusehends und stellt so eine Gefahr für unseren Bewegungsapparat dar. Sportdozent Ronald Thomschke erläutert die effektivsten Übungen für Anfänger wie Fortgeschrittene, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Kraft, Balance und Stabilität des Körpers sowie zu einer starken Körpermitte führen. Ob zu Hause oder im Sportstudio, ob mit oder ohne Hilfsmittel – jeder kann mit diesem Trainingsbuch und Ratgeber täglich Selbsthilfe betreiben.

- Vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage
- Trainingsprogramme für **Einsteiger und Fortgeschrittene**
- **Jetzt 118 Übungen** in 8 Leveln und Partner-Workouts
- 7 Trainingszirkel in **verschiedenen Schwierigkeitsstufen**
- Alle Übungen mit Angabe der Muskelgruppen
- Alle Abbildungen **in Farbe**
- **Theoretische Grundlagen** mit anatomischen Abbildungen

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. Von Ronald Thomschke ist im Steffen Verlag bisher erschienen: »Beweglichkeitstraining«, »Schulter-Nacken-Training« und »Rückenfit & Kreuzfidel«.



RONALD THOMSCHKE

Tiefenmuskulatur- Training

Für eine starke Körpermitte, mehr Kraft, Stabilität und Balance

3., überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage 2019

192 Seiten | 341 farb. Abbildungen
Softcover | Format: 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-95799-068-6
16,95 € (D)

ET Januar 2019

Steffen Verlag, Berlin



©privat