

Ronald Thomschke

## Schulter-Nacken-Training

Das Trainingsbuch gegen das Kreuz mit dem Schmerz

Verspannungen und Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich plagen Millionen Menschen – Tendenz steigend. Grund für das Übel sind häufig **Bewegungsmangel** und **einseitige Belastungen am Arbeitsplatz**, aber auch im Haushalt und selbst in der Freizeit. Bestes Beispiel ist das **stundenlange Sitzen am Computer**. Unsere Muskulatur verhärtet, wird unelastisch und bildet sich zurück. Folgen sind **schwindende Elastizität, Verspannungen und Schmerzen**. Aber wie werden Schulter und Nacken gezielt und vor allem richtig trainiert?

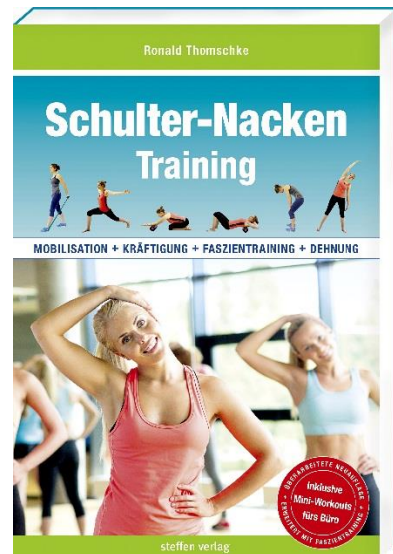
Das zeigt Sportdozent Ronald Thomschke in diesem informativen Ratgeber. Neben Erläuterungen zu **Ursachen und Symptomen von Verspannungen und Schmerzen** bietet er Informationen zum Aufbau der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur sowie **erste Hilfsmaßnahmen**. Dutzende **bewährte Übungen** aus den Bereichen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung helfen, die **Muskeln zu stärken**, vorhandene **Schmerzen zu lindern** und neuen wiederum **vorzubeugen**.

Leicht verständliche Erläuterungen und die reiche Bebilderung garantieren Jung und Alt ein **problemloses wie effektives Training zu Hause, im Büro, im Hotel oder Sportstudio**. Und muss es einmal ganz schnell gehen, bietet der Ratgeber **Mini-Workouts**, die in wenigen Minuten selbst am Schreibtisch umgesetzt werden können. Damit hat auch die Ausrede von der fehlenden Zeit keine Chance mehr!

In dieser **dritten überarbeiteten Neuauflage** wurde der Ratgeber um das **Thema Faszientraining** erweitert.

*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 „Krafttraining mit Fitnessbändern“ erschienen – allesamt Bestseller.



RONALD THOMSCHKE  
**Schulter-Nacken-Training**  
Mobilisation + Kräftigung +  
Faszientraining + Dehnung

- ▶ Überarbeitete Neuauflage
- ▶ Erweitert mit Faszientraining
- ▶ Inklusive Mini-Workouts fürs Büro

3. überarbeitete Neuauflage  
160 Seiten, 437 farb. Abb.,  
Format: 16,5 x 24 cm, Softcover  
16,95 € (D) / 17,50 € (A)  
ISBN 978-3-95799-084-6

ET 14. Oktober 2019  
Steffen Verlag, Berlin

