

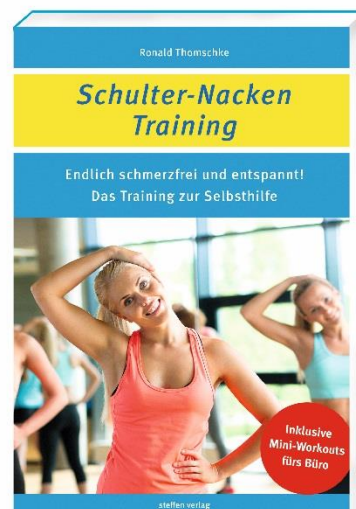
Ronald Thomschke

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!

Ronald Thomschke arbeitet als Sportdozent an Berliner Hoch- und Volkshochschulen im Bereich Gesundheits-sport mit dem Schwerpunkt Rücken und aufrechte Körperhaltung. Zu den tausenden Besuchern seiner Sportkurse zählen Studenten ebenso wie Rentner. Schwerpunkte seiner Kurs- und Seminararbeit sind die Erhaltung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Im Steffen Verlag sind die Bücher „Rückenfit & Kreuzfidel“ und „Tiefenmuskulatur-Training“ erschienen.



RONALD THOMSCHKE
Schulter-Nacken-Training
Endlich schmerzfrei und entspannt!
Das Training zur Selbsthilfe

128 Seiten, 348 Abbildungen,
Broschur, € 12,95
ISBN 978-3-95799-036-5

ET Mai 2017
Steffen Verlag



Pressekontakt:

Steffen Verlag GmbH – Berliner Allee 38 – 13088 Berlin
Tel. (030) 41 93 50 14 – Fax (030) 41 93 50 36 – info@steffen-verlag.de