

Funktionelle Rückenübungen – neuer Fitnesstrend

Nach 20 Jahren klassischer **Rückenschule** und vielen Büchern zu diesem Thema nimmt dennoch die Zahl der Krankheitstage in Deutschland wegen »Rücken« und Bandscheibenvorfall weiter zu. Warum? Weil klassische Übungen allein nicht ausreichen, um die **Rückenmuskulatur** zu trainieren, die wir bei Alltagsbewegungen benötigen.

Sportdozent Ronald Thomschke verbindet deshalb in diesem Trainingsbuch klassische **Rückenübungen** mit Übungen aus dem funktionellen Training. **Funktionelle Übungen** sprechen immer mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig an, integrieren **alltägliche Bewegungssituationen** und fördern das Zusammenspiel der Muskeln. Funktionelles Rückentraining **spart deshalb viel Zeit** und ist **hocheffektiv**.

Das Buch »Rückentraining« von Ronald Thomschke enthält:

- Kompaktes **Grundlagenwissen** zum funktionellen Rückentraining
- Eine **Vielzahl funktioneller Übungen** und Übungsvarianten
- Effektive Komplex-Übungen zur Rückenstärkung und **ganzheitlichen Körperkräftigung**
- Sorgfältig ausgewählte Programme, die den Start in das funktionelle Rückentraining erleichtern

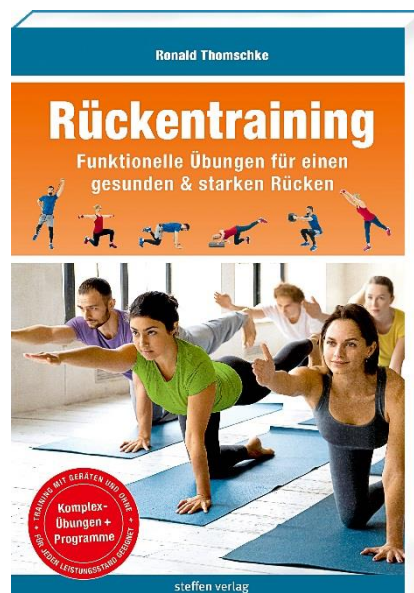
Die Übungen in diesem Buch ...

- ... werden Schritt für Schritt erklärt und sind **farblich bebildert**,
- eignen sich für **jedes Fitness-Level**
- sowie für ein Training **mit und ohne Geräte** und
- enthalten relevante **Trainingshinweise** für eine korrekte Übungsausführung.



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 kor-

rektiven Muskelaufbau, Verbesserung der Körperhaltung und Förderung der Beweglichkeit. Bewährte Trainingskonzepte aus seinen zahlreichen Seminaren und Kursen mit Teilnehmern unterschiedlichster Altersgruppen publiziert er in seinen Büchern und Trainingskarten-Sets. Auf seiner Internetseite www.aufrechte-koerperhaltung.de gibt er zusätzliche Trainingstipps zu diesen Themen.



RONALD THOMSCHKE
Rückentraining
Funktionelle Übungen
für einen gesunden & starken Rücken

128 Seiten · 345 Abb.
Flexibler Broschur-Einband
mit stabiler, langlebiger
Fadenheftung
€ 16,95 (D) / € 17,40 (A)
ISBN 978-3-95799-100-3

ET November 2020
Steffen Verlag, Berlin

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller **freigegebenen Pressebilder**. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, Autorenfoto sowie bis zu drei ausgewählte Übungen zum Abdruck freigegeben.

Übersicht: Lieferbare Titel von Ronald Thomschke im Steffen Verlag

<https://steffen-verlag.de/autoren/856/ronald-thomschke>

Trainingskarten

55 Trainingskarten in einer Box



Rückenfit mit TheraBand & Co.



Beweglichkeit



Tiefenmuskulatur

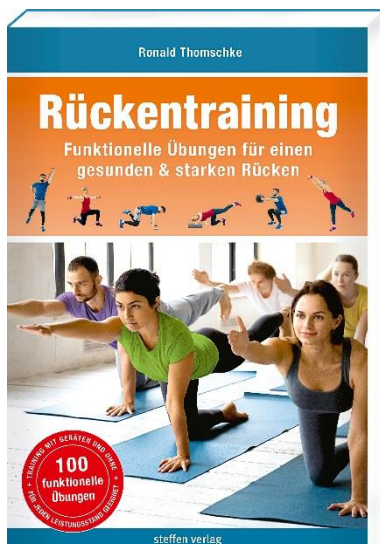


Schulter-Nacken

Übersicht: Lieferbare Titel von Ronald Thomschke im Steffen Verlag

<https://steffen-verlag.de/autoren/856/ronald-thomschke>

Trainingsbücher



NEU im Herbst 2020

