



2. Auflage

Kräftig altern –

Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining

Dieses Buch veranschaulicht in einer verständlichen Sprache die Vorteile, welche ein regelmässiges Krafttraining für das Wohlbefinden für Menschen ab 50 Jahren bedeutet.

Nur CHF 14.80

Das Buch ist im Buchhandel oder direkt beim Verlag erhältlich



Die Vorteile des Krafttrainings für das Wohlbefinden

Die muskuläre Leistungsfähigkeit wird in ihrer Bedeutung für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Psyche des Menschen weit unterschätzt. Dass ihr gerade für Menschen in der dritten Lebensphase eine hohe Bedeutung beizumessen ist, konnten aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen eindrücklich zeigen. Insbesondere in der Sturzvermeidung und der Erhaltung der Selbstständigkeit spielt sie eine entscheidende Rolle.

Kraft bedeutet Lebensqualität

Die Gesundheit des Menschen hängt auch entscheidend vom Zustand der Muskulatur ab. Bereits ab dem 50. Altersjahr verliert der Mensch jährlich Muskelmasse, wenn nichts dagegen unternommen wird. Auf diese Problemstellung wird in diesem Buch eingegangen und es enthält konkrete Lösungsvorschläge zur Erhaltung und Verbesserung der Muskelkraft.

Start in jedem Alter möglich

Gesundheit kennt kein Alter – es ist nie zu spät, mit Krafttraining zu beginnen. Krafttraining wirkt nicht nur in der Jugend, sondern auch im höchsten Alter. Schon mit 2 x 30 Minuten pro Woche können erstaunliche Fortschritte erzielt werden.

Erfolgreich altern heisst nicht, keine Beschwerden zu haben, sondern zu lernen, diese zu meistern. Dieses Buch bietet wertvolle und praxisorientierte Hilfen und Informationen an.

Der Inhalt

- Kraft und Gleichgewicht im Alter
- Stürze – und wie wir uns vor Ihnen schützen können
- Stoffwechsel und Krafttraining
- Gelenke und Krafttraining
- Krafttraining für die Knochen
- Krafttraining und Depressionen
- Motivation für das Krafttraining
- Praxisteil mit Übungsideen für zu Hause und im Fitness- und Gesundheitscenter

Kräftig altern –

Lebensqualität und Selbständigkeit dank Muskeltraining

92 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-938939-19-2

CHF 14.80



**CHF
14.80**

Das Buch ist im Buchhandel oder direkt beim Verlag erhältlich.

Die Herausgeber

Roland Steiner,
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV)
Dr. Lukas Zahner,
Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel

Die Autoren

Dominique Ernst, Urs Granacher, Tim Hartmann, Ralf Roth,
Uwe Pühse, Lukas Zahner

Der Verlag

Health and Beauty Marketing Swiss GmbH

Postfach 6736, 6000 Luzern 6

Tel. 041 417 07 70, Fax 041 417 07 71

info@health-and-beauty.ch, www.bodylifesswiss.ch

Nur CHF 14.80

