



# Silver Generation: Krafttraining für Senioren

*Peter Preuss, Manuela Preuss*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Silver Generation: Krafttraining für Senioren** Peter Preuss, Manuela Preuss

Jegliche Art von Bewegung benötigt Kraft. Vor allem im höheren Lebensalter ist die Aufrechterhaltung und Kräftigung der Muskulatur wichtig. Ein gezieltes Krafttraining führt zu einer Zunahme der Kraft und zu einem Erhalt der Muskelmasse. Eine gut gestärkte Muskulatur bringt viele gesundheitliche Vorteile: Risikofaktoren, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bedingen können, sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des passiven Bewegungsapparates werden durch Krafttraining positiv beeinflusst. Darüber hinaus stärkt es die ganz persönlichen Ressourcen, erleichtert den Alltag, steigert die Lebensqualität und trägt zur längeren Erhaltung der Selbständigkeit bei! Krafttraining kann in jedem Alter und Leistungszustand begonnen werden. Jeder - ob Einsteiger oder geübter Sportler - wird von einem gezielten Krafttraining profitieren! Und es ist niemals zu spät: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Muskulatur bis ins hohe Lebensalter trainierbar ist. Dieses Buch vermittelt Ihnen: Die wichtigsten Hintergründe für ein grundlegendes Verständnis von Krafttraining, dessen Wirkung auf den Körper und die Gesundheit sowie eine sichere und effektive Umsetzung in die Praxis. Ausgesuchte Übungen für das altersgerechte Training der wichtigen Muskelgruppen an Krafttrainingsgeräten, Kabel- und Seilzügen sowie Freihanteln. Exemplarische Trainingspläne, die Ihnen helfen, Ihr Krafttraining im Fitness-Studio und auch zu Hause alters- und gesundheitspezifisch durchzuführen.

 [Download Silver Generation: Krafttraining für Senioren ...pdf](#)

 [Online Lesen Silver Generation: Krafttraining für Senioren ...pdf](#)

# Silver Generation: Krafttraining für Senioren

*Peter Preuss, Manuela Preuss*

**Silver Generation: Krafttraining für Senioren** Peter Preuss, Manuela Preuss

Jegliche Art von Bewegung benötigt Kraft. Vor allem im höheren Lebensalter ist die Aufrechterhaltung und Kräftigung der Muskulatur wichtig. Ein gezieltes Krafttraining führt zu einer Zunahme der Kraft und zu einem Erhalt der Muskelmasse. Eine gut gestärkte Muskulatur bringt viele gesundheitliche Vorteile: Risikofaktoren, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bedingen können, sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des passiven Bewegungsapparates werden durch Krafttraining positiv beeinflusst. Darüber hinaus stärkt es die ganz persönlichen Ressourcen, erleichtert den Alltag, steigert die Lebensqualität und trägt zur längeren Erhaltung der Selbständigkeit bei! Krafttraining kann in jedem Alter und Leistungszustand begonnen werden. Jeder - ob Einsteiger oder geübter Sportler - wird von einem gezielten Krafttraining profitieren! Und es ist niemals zu spät: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Muskulatur bis ins hohe Lebensalter trainierbar ist. Dieses Buch vermittelt Ihnen: Die wichtigsten Hintergründe für ein grundlegendes Verständnis von Krafttraining, dessen Wirkung auf den Körper und die Gesundheit sowie eine sichere und effektive Umsetzung in die Praxis. Ausgesuchte Übungen für das altersgerechte Training der wichtigen Muskelgruppen an Krafttrainingsgeräten, Kabel- und Seilzügen sowie Freihanteln. Exemplarische Trainingspläne, die Ihnen helfen, Ihr Krafttraining im Fitness-Studio und auch zu Hause alters- und gesundheitspezifisch durchzuführen.

## **Downloaden und kostenlos lesen Silver Generation: Krafttraining für Senioren Peter Preuss, Manuela Preuss**

---

160 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Gezielte und medizinisch geprüfte Übungen zur muskulären Leistungsfähigkeit bieten hervorragende Möglichkeiten, die typischen Altersbeschwerden wie Arteriosklerose, Osteoporose, Muskelabbau oder Bluthochdruck zu lindern und ihre Entstehung zu verhindern. Der Verlag über das Buch dieses neue Standardwerk über Krafttraining vermittelt Menschen ab 50 und insbesondere Senioren wichtige Tipps und Grundlagen zu körperlicher Fitness durch Muskelaufbau im Alter. Gezielte Anleitungen und zahlreiche Schritt-für-Schritt-Bilder sowie Trainingsplanvorlagen und ein ausführlicher Gesundheitsteil vermitteln dem Leser alle Kenntnisse, die für die gesundheitliche Eigenvorsorge unerlässlich sind. Mit diesem Buch kann man dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse und damit an Kraft wirkungsvoll begegnen. - Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Heinz Mechling, Direktor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie, Deutsche Sporthochschule Köln - Buchrückseite

Jegliche Art von Bewegung benötigt Kraft. Vor allem im höheren Lebensalter ist die Aufrechterhaltung und Kräftigung der Muskulatur wichtig. Ein gezieltes Krafttraining führt zu einer Zunahme der Kraft und zu einem Erhalt der Muskelmasse. Eine gut gestärkte Muskulatur bringt viele gesundheitliche Vorteile: Risikofaktoren, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bedingen können, sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des passiven Bewegungsapparates werden durch Krafttraining positiv beeinflusst. Darüber hinaus stärkt es die ganz persönlichen Ressourcen, erleichtert den Alltag, steigert die Lebensqualität und trägt zur längeren Erhaltung der Selbstständigkeit bei! Krafttraining kann in jedem Alter und Leistungszustand begonnen werden. Jeder – ob Einsteiger oder geübter Sportler – wird von einem gezielten Krafttraining profitieren! Und es ist niemals zu spät: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Muskulatur bis ins hohe Lebensalter trainierbar ist! Dieses Buch vermittelt Ihnen: - Die wichtigsten Hintergründe für ein grundlegendes Verständnis von Krafttraining, dessen Wirkung auf den Körper und die Gesundheit sowie eine sichere und effektive Umsetzung in die Praxis. - Ausgesuchte Übungen für das altersgerechte Training der wichtigen Muskelgruppen an Krafttrainingsgeräten, Kabel- und Seilzügen sowie Freihanteln. - Exemplarische Trainingspläne, die Ihnen helfen, Ihr Krafttraining im Fitness-Studio oder auch zu Hause alters- und gesundheitsspezifisch durchzuführen.

Download and Read Online Silver Generation: Krafttraining für Senioren Peter Preuss, Manuela Preuss

#CI8VJZ9PR1K

Lesen Sie Silver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss für online ebookSilver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Silver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss Bücher online zu lesen. Online Silver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss ebook PDF herunterladenSilver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss DocSilver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss MobipocketSilver Generation: Krafttraining für Senioren von Peter Preuss, Manuela Preuss EPub