



Kurztext

Thorsten Tschirner

Muskeltraining für Späteinsteiger

80 Seiten

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6438-4



Kraft erhalten, Alltagsbelastungen meistern, Lebensqualität steigern – mit Trainingsprogramm auf DVD! Die gute Nachricht vorab: Muskelwachstum ist unabhängig vom Alter. Daher ist es sinnvoll, genau jetzt mit dem Training zu beginnen, um möglichst lange fit und leistungsfähig zu bleiben, denn intensive Kraftübungen verlangsamen den Alterungsprozess und sind ausschlaggebend für die Produktion des Wachstumshormons, das für mehr Muskelmasse, weniger Fett, eine höhere Knochendichte, straffere Haut und ein besseres Immunsystem sorgt. Die Programme beinhalten bewährte Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Neu- und Wiedereinsteigern abgestimmt sind. Ohne großen Aufwand oder komplizierte Geräte werden Gelenke mobilisiert, es wird eine koordinative Basis geschaffen und ganzheitlich Muskelmasse aufgebaut. Dazu gibt es die wichtigsten Tipps und Informationen für alle, die dem natürlichen Verlust an Kraft und Muskelmasse entgegenwirken oder sich körperlich (wieder) in Form bringen möchten.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.