LEBENSQUALITÄT

Krafttraining für alle? Für Jugendliche? Für Männer? Für Frauen? Für Senioren? Für Leute mit Rückenbeschwerden? Für Personen die Körperfett abbauen möchten? Noch vor wenigen Jahren war dies undenkbar.
Krafttraining war lange Zeit etwas für junge Männer, die leistungsorientiertes Bodybuilding betreiben wollten. Natürlich hilft Krafttraining dabei besser auszusehen. Wenn der Körper straff und athletisch ist, ist das zweifellos attraktiv. Zusätzlich bietet Krafttraining zahlreiche positive Wirkungen, die es zu einem wertvollen Training für unterschiedliche Zielsetzungen und für das alle Altersklassen machen.
Wenn du die kommenden Artikel liest, wirst du vielleicht überrascht sein, wie viele positive Auswirkungen Krafttraining unter fachlicher Anleitung auf deine Gesundheit haben kann. Krafttraining baut Reserven auf, ermöglicht dir deine Lieblingssportart lange auszuführen, hilft Schmerzen zu vermeiden, Spaß zu haben und das Leben lange aktiv zu genießen.