

Buchtipp: Gesundheitsbewusstes Krafttraining

Dieses Buch ist ein Leitfaden für gesundheitsbewusstes Handeln mit integriertem Übungsprogramm.



Es enthält Übungsbeispiele, mit denen ein methodisches und systematisches Krafttraining an gängigen Geräten in Fitnessstudios sowie mit Kleingeräten, wie beispielsweise dem Power- und Redondoball sowie dem Aero-Step, ermöglicht wird. Ausserdem werden Tipps gegeben, wie ein Kraft- und Mobilisationstraining ohne Geräte erfolgen kann.

Die Autorin beschreibt dabei auch präventives Verhalten gegenüber Risikofaktoren wie Rückenschmerzen und Osteoporose sowie Übungen zur Sturzprophylaxe.

Auf 159 farbigen Abbildungen und Fotos werden die Trainingstipps anschaulich verdeutlicht.

Das Buch richtet sich an Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer, ist aber darüber hinaus auch für Sporttreibende aller Altersklassen bestens geeignet.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: [Bechheim, Y. \(2014\): Gesundheitsbewusstes Krafttraining. Wiebelsheim: Limpert.](#)

Quelle: Limpert Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO