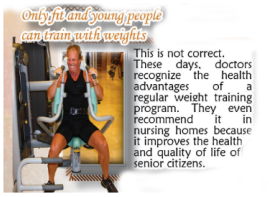
„Nur fitte junge Menschen können an den Gewichten trainieren“

Geschrieben von: Carlos Barbon
Montag, den 17. Juni 2013 um 16:36 Uhr -



„Nur fitte junge Menschen können an den Gewichten trainieren“
Auch dies ist falsch. Mittlerweile haben Mediziner die gesundheitlichen Vorzüge von Krafttraining erkannt, und bieten sogar in Altersheimen ein entsprechendes Trainingsprogramm für unsere Rentner an, die dadurch ihre Lebensqualität und Gesundheit verbessern.