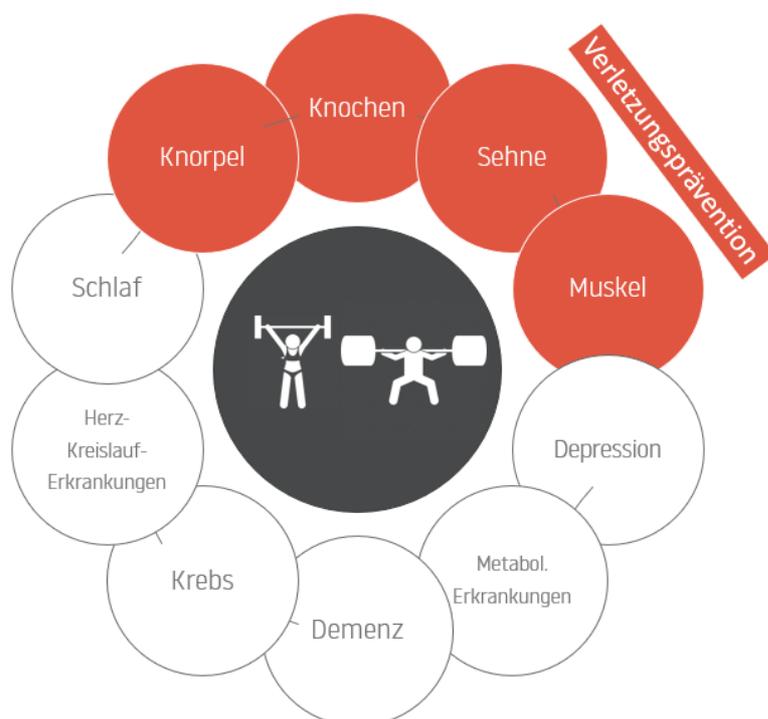


Langhanteltraining für Jung und Alt.

Kraftvoll durchs Leben.

Krafttraining ist essenziell für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in jeder Lebensphase.[1] Es verbessert nicht nur die Muskelkraft und Koordination, sondern trägt auch zur Prävention zahlreicher Erkrankungen bei. Bereits im Kindes- und Jugendalter unterstützt es die motorische Entwicklung, während es im Erwachsenenalter zur Leistungssteigerung und Verletzungsprävention beiträgt. Im höheren Alter hilft es, die Selbstständigkeit zu bewahren, Stürze zu vermeiden und altersbedingtem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein individuell angepasstes und regelmäßig durchgeführtes Training ist entscheidend für langfristigen Erfolg. Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf Körper und Geist, wodurch es als fundamentaler Bestandteil eines gesunden Lebensstils gilt.



4 Langhantelübungen.

Squat. 5 Ausführungsmerkmale: <ol style="list-style-type: none">1. Schulterbreiter Stand2. Stange liegt im Nacken des letzten Halswirbel3. Handgelenk gerade4. Rücken neutral5. Schwerpunkt in Mitte der Fußsohle	Stiff-Leg Deadlift. 5 Ausführungsmerkmale: <ol style="list-style-type: none">1. Knie leicht beugen+fixieren2. Hüfte schiebt hinten raus3. Druck am Anfang der Ferse4. Rücken neutral5. Pause am unteren Umkehrpunkt
Bent Over Row. 5 Ausführungsmerkmale: <ol style="list-style-type: none">1. Vorgebeugte Position2. Brust rausstrecken3. Zug Richtung Bauchnabel/Hüfte4. Rücken neutral halten5. Ellbogen führt	Landmine Half-Kneeling Strict Press. 5 Ausführungsmerkmale: <ol style="list-style-type: none">1. Stange kommt von vorne2. Ein Bein aufstellen3. Diagonaler Arm arbeitet4. Schulter beim Drücken unten halten5. Ellbogen unter Langhantel

[1] Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., Zamboni, M., & Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2 (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>

[2] Maestroni, L., Read, P., Bishop, C., Papadopoulos, K., Suchomel, T. J., Comfort, P., & Turner, A. (2020). The Benefits of Strength Training on Musculoskeletal System Health: Practical Applications for Interdisciplinary Care. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(8), 1431–1450. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01309-5>