

Move for Life

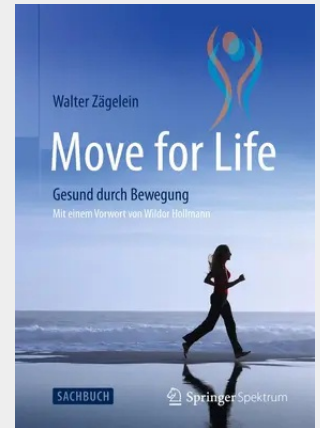
Gesund durch Bewegung

In unserer von Technik geprägten Gesellschaft ist in der Regel mangelnde Bewegung ein zentrales Problem. Diese Bewegungsarmut, die oft gepaart ist mit gutem Essen und zu viel Stress, führt häufig zu den typischen Krankheitssymptomen, die von den Ärzten zusammenfassend als metabolisches Syndrom bezeichnet werden.

Auf der anderen Seite existiert ein übertriebener Leistungsgedanke, wie beispielsweise beim Leistungssport, der so manchen über das Ziel hinausschießen lässt. Marathon- und Ultralangstreckenläufe, Triathlon und andere Extremsportarten sind dann der Gegenpol zur Bewegungsarmut der anderen. Was und wie viel an Bewegung sind für die Gesundheit nun wirklich förderlich?

Diese Frage und noch vieles mehr beantwortet "Move for Life". Themen sind des weiteren auch die Problematik des Älterwerdens und den daraus resultierenden körperlichen Veränderungen. Es werden nicht nur die Aspekte der Bewegung und deren gesundheitsrelevanten Auswirkungen betrachtet, sondern auch die Notwendigkeiten eines Krafttrainings, eines Koordinationstrainings und eines Entspannungstrainings. Dadurch ergibt sich eine umfassende Darstellung dessen, was der moderne Mensch zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Der Leser erhält einen tiefen Einblick in diese Thematik und kann daraufhin selbst entscheiden, was für ihn sportlich und gesundheitlich gesehen gut und richtig ist.

In unserer von Technik geprägten Gesellschaft ist in der Regel mangelnde Bewegung ein zentrales Problem. Diese Bewegungsarmut, die oft gepaart ist mit gutem Essen und zu viel Stress, führt häufig zu den typischen Krankheitssymptomen, die von den Ärzten zusammenfassend als metabolisches Syndrom bezeichnet werden. Auf der anderen Seite existiert ein übertriebener Leistungsgedanke, wie beispielsweise beim Leistungssport, der so manchen über das Ziel hinausschießen lässt. Marathon- und Ultralangstreckenläufe, Triathlon und andere Extremsportarten sind dann der Gegenpol zur Bewegungsarmut der anderen. Was und wie viel an Bewegung sind für die Gesundheit nun wirklich förderlich? Diese Frage und noch vieles mehr beantwortet "Move for Life". Themen sind des weiteren auch die Problematik des Älterwerdens und den daraus resultierenden körperlichen Veränderungen. Es werden nicht nur die Aspekte der Bewegung und deren gesundheitsrelevanten Auswirkungen betrachtet, sondern auch die Notwendigkeiten eines Krafttrainings, eines Koordinationstrainings und eines Entspannungstrainings. Dadurch ergibt sich eine umfassende Darstellung dessen, was der moderne Mensch zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Der Leser erhält einen tiefen Einblick in diese Thematik und kann daraufhin selbst entscheiden, was für ihn sportlich und gesundheitlich gesehen gut und richtig ist.



29,99 €
28,03 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783642376429

Medium: Buch

ISBN: 978-3-642-37642-9

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 17.12.2013

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2013

Produktform: Gebunden

Gewicht: 586 g

Seiten: 307

Format (B x H): 162 x 238 mm

