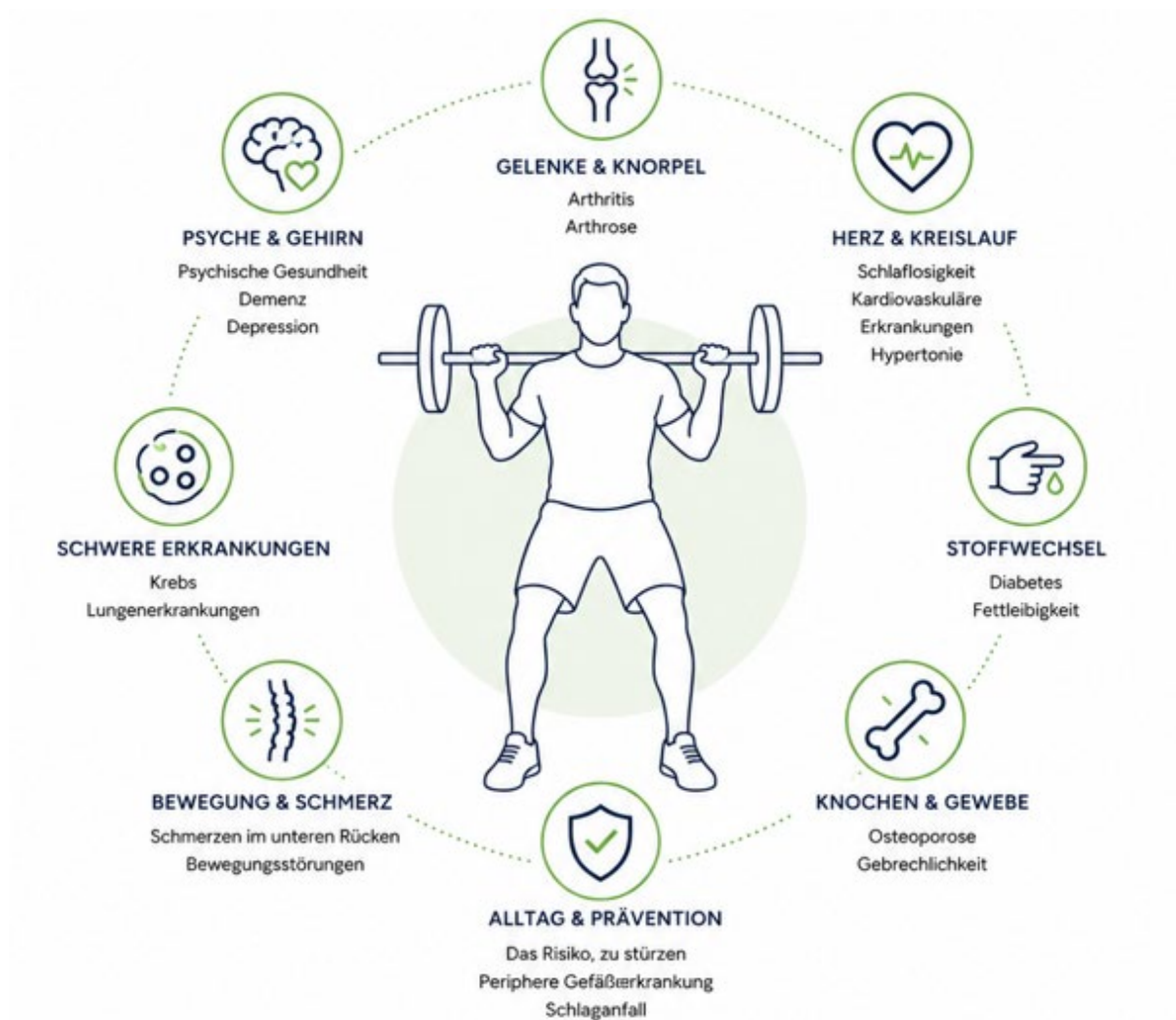


MINI-GUIDE | 02

Positive Auswirkungen von Krafttraining

Welche Erkrankungen und gesundheitlichen Risiken durch Krafttraining positiv beeinflusst werden können.

**FAZIT**

Regelmäßiges Krafttraining kann damit weit über den Muskelaufbau hinaus einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Selbstständigkeit leisten.

Quelle: Frattarone Singh, M., Hackett, D., Schoenfeld, B. J., Vincent, H. K. & Westcott, W. (2019). Infographic: Resistance Training for Health. ACSM.