

Lebensqualität sichern ... mit Eisenhauer Systemtraining – in jedem Alter

Die Menschen werden immer älter. Aber müssen Sie deshalb zwangsläufig auch schwächer werden und damit die gesundheitlichen Probleme zunehmen? Aktuelle Untersuchungsergebnisse beweisen das Gegenteil!

Sie haben es in der Hand!

Stoppen Sie Ihren persönlichen körperlichen Verfall! Eine Frau, die heute 60 Jahre alt ist, wird voraussichtlich noch 26 Jahre leben, ein heute 60-jähriger Mann im Durchschnitt noch 22,5 Jahre. Sichern Sie Ihre Lebensqualität! Senken Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Stürze und Oberschenkelhalsbrüche. Mit hochintensivem, isoliertem Training (HIT-Training) bei Eisenhauer!

Untrainierte Senioren verlieren bis zu 40 % ihrer Kraft!

Ohne Krafttraining nimmt die Muskelkraft zwischen dem 50sten und 60sten Lebensjahr rapide ab. Die aktive Muskelmasse wird mehr und mehr durch Fetteinlagerungen ersetzt. Das führt zu Problemen: Auch wer bis ins Rentenalter ohne Sport im Alltag gut zurechtkommt, ist ohne Kraft- (und Ausdauer-) Training ab dem 60sten Lebensjahr anfälliger für Stürze und kann diese weniger gut abfangen! Untrainierte Muskeln reagieren langsamer und haben im Notfall keine Kraftreserven, denn der Muskelquerschnitt und die Muskelfaserdichte nehmen ab. Der Kraftverlust bei untrainierten Senioren ist so dramatisch, dass er unweigerlich auch in die soziale Abhängigkeit führt. Aktuelle amerikanische Studien belegen: 65 Prozent der über 75-Jährigen, die kein gezieltes Krafttraining betreiben, sind nicht mehr in der Lage, eine normal gefüllte Einkaufstüte (4,5 kg!) zu heben! Ohne Krafttraining nimmt die Muskelkraft zwischen dem 30sten und 50sten Lebensjahr schleichend und meist unmerklich ab. Ab dem 50sten Lebensjahr nimmt dieser Prozess rapide zu. Im Laufe seines Lebens verliert ein untrainierter Mensch so bis zu ca. 40% seiner Kraft.

Handeln Sie jetzt! Mit regelmäßigem Eisenhauer Systemtraining ist es erwiesenermaßen möglich, im Alter von 60 Jahren ein höheres Kraftmaximum aufzuweisen als ein untrainierter 30-Jähriger! Bei regelmäßigem HIT-Training bleiben Muskeln und Knochen stark, die Gesamtverfassung bleibt bis ins hohe Alter sehr gut ist, und Sie bleiben unabhängig von fremder Pflege! Auch bei spätem Trainingsbeginn können beachtliche Zuwächse an Kraft erzielt werden! Schon nach wenigen Trainingseinheiten sind Sie vitaler und der Alltag lässt sich leichter bewältigen. Auch Ausdauersport und Gesellschaftsleben machen wieder mehr Freude. Und sogar die Gehirnleistung profitiert!

Jetzt starten!

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin für ein gratis Einführungstraining im EisenhauerTraining-Betrieb in Ihrer Nähe!

Die lizenzierten Eisenhauer-Trainer(innen) begleiten Sie individuell Schritt für Schritt zu ihrem persönlichen Trainingserfolg. Lassen Sie sich beraten. HIT-Training ist bei fachkundiger Einweisung sogar für Herzpatienten möglich!