

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young Das Muskelbuch

Reihe: **G? U Forever young**

144 Seiten, mit ca. 140 vierfarbigen Fotos u. Illustrationen.

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur.

32,- DM/ 234,- öS/ 29,30 sFr

ISBN: 3-7742-5637-3

Erscheinungstermin: März 2001

100 Prozent Fitness für mehr Kreativität und Höchstleistung

„Laufen“ heißt das Schlüsselwort zu einem langen Leben. Wer täglich läuft, so Deutschlands Fitnesspapst und Bestsellerautor Dr. Ulrich Strunz, gewinnt 80 Prozent mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Lebenskraft. Hunderttausende Menschen sind bereits seinem Ruf gefolgt. Doch durch das Laufen werden nur bestimmte Muskelgruppen trainiert. In seinem neuen G? U Ratgeber **Forever young – Das Muskelbuch** zeigt Dr. Strunz nun, wie jeder auch die restlichen 20 Prozent mehr Fitness erreichen kann.

Muskeln sind die kleinen Kraftwerke des Lebens. In ihnen wird lästiges Fett in Energie umgewandelt. Doch ein gezieltes Muskeltraining strafft nicht nur den Körper, sondern steigert zudem die Vitalität, stärkt das Immunsystem und stimuliert die Ausschüttung von Glückshormonen. Wer regelmäßig etwas für seine Muskeln tut, gewinnt wertvolle Jahre. Wie beim Laufen gilt auch für das Forever young-Muskeltraining: light & easy. Schon zweimal 30-45 Minuten Bodystyling pro Woche mit Matte, Theraband oder Hanteln lässt die Muskeln wachsen, überflüssige Pfunde schmelzen und festigt die Haut. Das Problemzonen-Training widmet sich gezielt vor allem Bauch, Po und Rücken. Und ein Blitz-Programm für Eilige spricht gleich mehrere Muskelgruppen gleichzeitig an. Die Übungen sind exakt mit Anfangs- und Endstellung abgebildet und beinhalten viele Zusatztips. Für alle, die lieber im Studio mit dem Forever young-Muskelprogramm arbeiten möchten, hält der Ratgeber ein Heavy Duty-Training für Kerls sowie ein Ganzkörpertraining für Girls bereit. Interessante Informationen rund um die Muskelentspannung und -pflege sowie zahlreiche Interviews mit Prominenten und Experten runden den unterhaltsam geschriebenen Ratgeber ab.

Dr. med. Ulrich Strunz: Mit 45 Jahren sportlicher Anfänger, bewältigte der heute 57-jährige Internist und Orthomolekularmediziner alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe vom Ironman bis zum Ultraman innerhalb eines Jahres. Das **Forever young-Programm** zur körperlichen und mentalen Leistungsmaximierung entwickelte er nach 17 Jahren Ausbildung und Forschung an den Universitäten Erlangen und Los Angeles und mehr als 100 wissenschaftlichen Arbeiten und internationalen Vorträgen. Heute leitet er eine große Facharztpraxis, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche, stets ausgebuchte Forever young-Seminare. In den Medien erzielte er ein starkes Echo und wird dort als „deutscher Fitnesspapst“ gefeiert (Wirtschaftswoche, Manager Magazin).