TOTALVITAL

Zeitschrift des Sport-In für Fitness, Figur und Gesundheit

SPORT-IN

DER HIIT:

High-Intensity-Intervall-Training

Seite 4

DAS PROBLEM MIT DER MOTIVATION

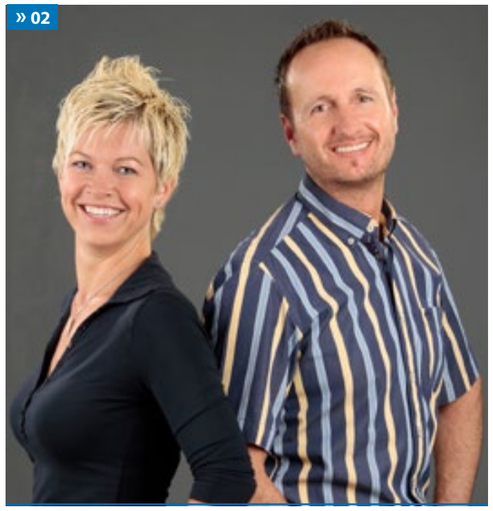
so funktionieren gute Vorsätze

Seite 8 und 9

SCHLAFEN

macht glücklich und gesund!

Seite 11



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 9:00 bis 23:00 Uhr
Samstag und Sonntag: 9:00 bis 19:00 Uhr

SPORT-**OUT**
TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

täglich ab 6:00 Uhr morgens geöffnet

Besuchen Sie uns auch auf Facebook: **Sport-In Wust**

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir heißen Sie im neuen Jahr herzlich willkommen. Mit unseren Artikeln wollen wir Sie dabei unterstützen, voller Elan, Fitness und Gesundheit in den Januar zu starten. Das Thema „gute Vorsätze“ darf natürlich nicht fehlen, aber dieses Jahr setzen wir nicht auf die unstete Motivation als Ihre Verbündete, sondern auf die zuverlässige Disziplin – klingt anstrengender, als es ist, und Sie werden dafür mit der erfolgreichen Umsetzung Ihrer Ziele belohnt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Festtagskilos direkt im Januar lassen – und zwar ganz ohne Stress, denn der macht tatsächlich dick. Außerdem stellen wir Ihnen HIIT vor – eine extrem effektive Trainingsmethode, mit der Sie so richtig an Ihre Grenzen gehen können. Natürlich gibt’s auch praktische Umsetzungstipps für alle, die neugierig geworden sind. Und außerdem empfehlen wir Ihnen, im neuen Jahr deutlich mehr zu schlafen – warum? Weil Schlaf schlank, gesund und glücklich macht.

Sportliche Grüße

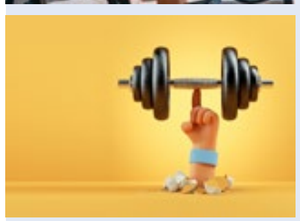
Brit und Mario Schneider

Brit und Mario Schneider und das gesamte Team des SPORT-IN

SPORT-**IN**

An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg/Wust
Telefon 03381-25400
www.sport-in-wust.de

IN DIESER AUSGABE



03 MOTIVATION
Ob du denkst, du kannst es ...

04 FITNESS
Der HIIT: High-Intensity-Intervall-Training

06 GEWUSST, DASS ...
Atmung, Rückwärtsgang, Elektrolyte

07 FITNESS & GESUNDHEIT
Lösungen zur Schmerzlinderung in

08 GUTE VORSÄTZE
Das Problem mit der Motivation

11 LIFESTYLE
Schlafen macht glücklich und gesund!

12 FITNESS UND FIGUR
Geben Sie dem Weihnachtsspeck keine Chance

14 FITNESS
Grundlagentraining für Jedermann und -frau

15 GESUNDHEITSTRAINING
auf höchstem Niveau im SPORT-IN VITAL

15 UNSER ANGEBOT
365 neue Chancen

Impressum

Herausgeber:
Sport-In Brandenburg, An der Bundesstraße, 14776 Brandenburg/Wust, ✆ 03381-25400, info@sport-in-wust.de
Redaktion und Anzeigen: Mario Schneider
Druck: Mediengruppe Main-Post GmbH Berner Straße 2, 97084 Würzburg, Telefon +49 (931) 6001, Auflage 20000
Konzept und Umsetzung:
ACISO Fitness & Health GmbH
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München
Telefon +49 (89) 45098130
www.aciso.com, TW 116348
Bilder: Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, ACISO Fitness & Health GmbH oder shutterstock.com, Titelbild 2020 Shutterstock.com.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der ACISO Fitness & Health GmbH.

OB DU DENKST, DU KANNST ES ODER DU KANNST ES NICHT – DU WIRST IN JEDEM FALL RECHT BEHALTEN.

(HENRY FORD)

Alles in unserem Leben hängt von unserem eigenen Mindset ab! Dies bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien – jeder Erfolg beginnt im Kopf und mit der eigenen inneren Haltung! Wenn wir zögerlich an ein Projekt oder eine Aufgabe herangehen und unsicher sind, ob wir das schaffen können, steigt unsere Gefahr zu scheitern deutlich an. Je zuversichtlicher und selbstbewusster wir hingegen einer Herausforderung gegenübertreten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie gut bewältigen. Deshalb: Machen Sie sich Ihre innere Power zu Nutze und programmieren Sie sich auf Erfolg. Sie können sich ein positives Mantra suchen, z.B. „Ich erreiche alles, was ich mir vornehme!“ oder vor Ihrem inneren Auge visualisieren, wie Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben. So starten Sie voll Power ins neue Jahr!

EIN HIT FÜR IHRE FITNESS: HIIT

WARUM SIE HIGH-INTENSITY-INTERVALL-TRAINING UNBEDINGT MAL AUSPROBIEREN SOLLTEN!

Manche Trends in der Fitnessbranche kommen und gehen, andere etablieren sich langfristig. HIIT ist so ein Trend, der sich durchgesetzt hat. Hocheffektiv und einfach umzusetzen, kann HIIT Ihrer Trainingsroutine nochmal einen richtigen Push geben. Wir erklären Ihnen, was sich hinter den vier Buchstaben verbirgt, und geben Ihnen einfache Tipps, wie Sie HIIT auch mal in Ihr Workout integrieren können.

HIIT – WAS IST DAS EIGENTLICH?

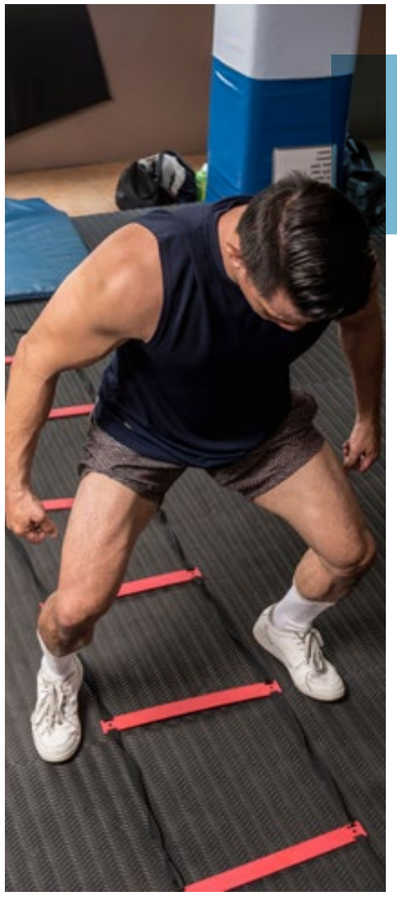
HIIT ist die Abkürzung von High-Intensity-Intervall-Training und steht für hochintensives Intervall-Training. Grundsätzlich steht hinter diesem Kürzel ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Trainingsphasen mit kurzen Ruhepausen abwechseln. Das heißt, der Körper wird kurzzeitig (für 30 Sekunden bis 2 Minuten) in ein Leistungsmaximum gebracht (Faustformel: ca. 80% der maximalen Herzfrequenz) und in der darauffolgende Ruhephase (30 Sekunden bis 1,5 Minuten) beruhigt sich der Puls wieder und der Körper bereitet sich auf die nächste hochintensive Phase vor.

WARUM IST HIIT SO EFFEKTIV?

Die Effektivität von HIIT hat zwei Ursachen. Zum einen hat der Körper während der intensiven Belastungsphase einen stark erhöhten Sauerstoffverbrauch, der in diesem Moment nicht bereitgestellt werden kann. Der Körper muss den Sauerstoffbedarf also nach dem Training nachholen. Durch die nachträgliche Sauerstoffmehraufnahme wird der Stoffwechsel angeregt und der Kalorienumsatz ist bis zu 15% höher als bei einem längeren, moderaten Ausdauertraining. Der zweite Vorteil von HIIT ist, dass dabei zeitgleich Kraft und Ausdauer trainiert werden können. Das heißt, Sie können gleichzeitig Fett verbrennen und Muskelmasse aufbauen.

Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass HIIT nicht viel Zeit kostet. Die Trainingseinheiten liegen zwischen 10 und maximal 30 Minuten, sind aber genauso effektiv wie ein deutlich längeres, moderates Ausdauertraining. Insoweit ist HIIT der ideale Trainingsansatz, wenn man nicht viel Zeit im Alltag hat, den eigenen Körper aber trotzdem herausfordern möchte. Studien haben belegt, dass dreimal 27 Minuten HIIT pro Woche denselben positiven Effekt haben wie fünfmal 60 Minuten moderates Ausdauertraining.

Jedoch sollte man sich klar machen: HIIT ist nur dann effektiv, wenn man bereit ist, in den intensiven Phasen wirklich an seine eigenen Grenzen zu gehen. Wem zwei Minuten Belastung beim HIIT nicht vorkommen wie eine Ewigkeit, der trainiert nicht intensiv genug.



WIE KANN MAN HIIT UMSETZEN?

Eine klassische HIIT-Methode gibt es nicht, da es allein auf die Intensität, die Herzfrequenz und die Intervalle ankommt. Im Bereich des Ausdauer-Trainings kann man HIIT sehr gut auf dem Laufband, dem Crosstrainer und dem Fahrrad umsetzen. Wenn Sie es mal ausprobieren wollen, starten Sie mit 15 Minuten lockerem Einlaufen/Einfahren auf dem Cardio-Gerät Ihrer Wahl. Nach 15 Minuten können Sie für 45 Sekunden so richtig Vollgas geben. Bitte behalten Sie dabei Ihre Herzfrequenz im Auge und gehen Sie anfangs nicht über 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Nach 45 Sekunden folgt eine einminütige Pause, in der Sie locker in Bewegung bleiben und Ihren Puls normalisieren lassen. Die Pause kann auf bis zu zwei Minuten ausgedehnt werden. Anschließend folgt die nächste intensive Belastungsphase für erneut 45 Sekunden. Diesen Wechsel können Sie anfangs drei oder viermal wiederholen. Am Ende sollte für mindesten 5 Minuten ein lockeres Cooldown stattfinden. Wenn Ihnen diese Trainingsform Spaß macht und Sie sich an die Belastung gewöhnt haben, können Sie natürlich variieren: Die Aufwärmphase verkürzen, die Belastungsintervalle verlängern, die Ruhepausen verkürzen und mehr Durchläufe hintereinander absolvieren.

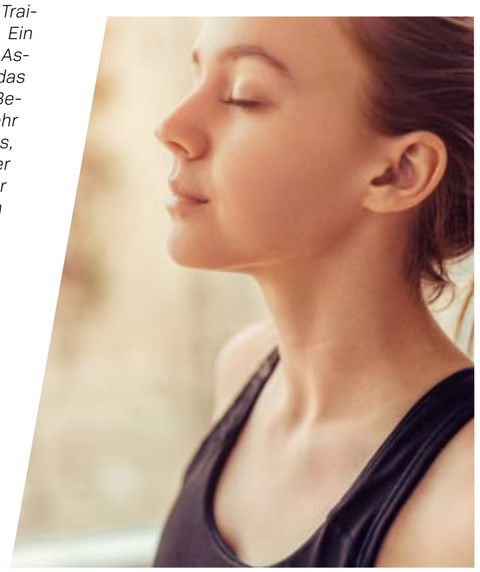
Wenn Sie Herz-Kreislauf-Probleme haben oder unter anderen gesundheitlichen Einschränkungen leiden, fragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie diesen Trainingsansatz ausprobieren!

***Übrigens:** Beim HIIT wird der Körper stark herausgefordert – Ruhetage sind hier also umso wichtiger, damit der Körper sich regenerieren kann. Ein Tag mindestens, nach einem sehr intensiven Training auch mal zwei Tage Pause sind optimal, wenn Sie den vollen Effekt aus Ihrem HIIT herausholen wollen!*

... SIE ÖFTER MAL RÜCKWÄRTS LAUFEN SOLLTEN?

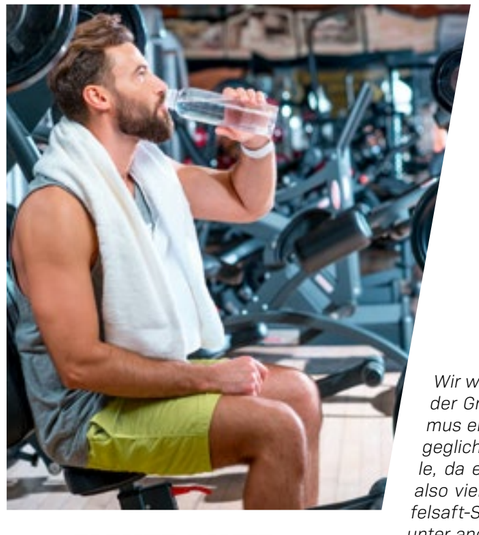
Kein Scherz: Rückwärtslaufen (z.B. auf dem Crosstrainer) ist eine tolle Übung, um die Muskeln mal völlig anders zu beanspruchen und neue Muskelgruppen ins Training zu integrieren. Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass sich das Gehirn bei neuen Bewegungsabläufen mehr konzentrieren muss, Sie also fokussierter und dadurch effektiver trainieren. Zusätzlich schulen Sie beim Rückwärtslaufen auch Ihre Koordination und Balance. So hat langweilige Trainingsroutine keine Chance!

GEWUSST, DASS ...



... IHRE ATMUNG EINEN UNTERSCHIED MACHT?

Beim Ausdauertraining konzentrieren wir uns oft auf unsere Atmung, beim Krafttraining eher selten. Das sollten Sie ändern, denn die richtige Atmung hat auch beim Krafttraining einen erheblichen Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit. Um Ihre Leistung beim Krafttraining zu steigern, sollten Sie immer bei der Belastung ausatmen und bei der Entlastung einatmen. Am Beispiel von Situps wird das Prinzip deutlich: Wenn Sie Ihren Oberkörper vom Boden abheben (Belastung), atmen Sie aus, und wenn Sie Ihren Oberkörper zurück auf den Boden absenken, atmen Sie ein. Auf diese Weise wird Ihre Körper während des Trainings optimal mit Sauerstoff versorgt, spart Kraft und erhöht so seine Leistungsfähigkeit. Etwas ungewohnt am Anfang, aber mit etwas Übung werden Sie den Unterschied schon bald merken!

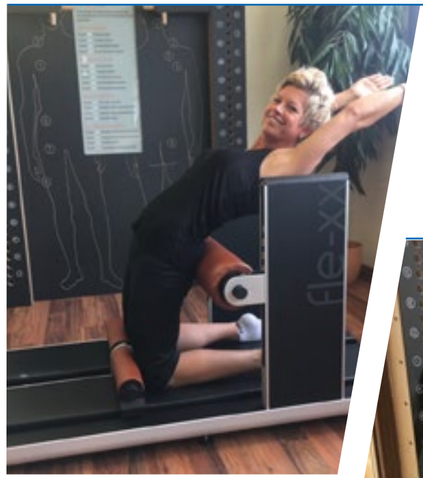


Wir wissen alle, dass wir mehr trinken sollten, gerade wenn wir trainieren. Und auch der Griff zur Wasserflasche ist sinnvoll, wenn wir einer Dehydrierung des Organismus entgegenwirken wollen. Aber auch unser Elektrolyte-Haushalt will immer ausgeglichen sein. Dieser spielt zum Beispiel auch für Ihr Immunsystem eine große Rolle, da er wichtige und stärkende Nährstoffe in alle Zellen transportiert. Wenn Sie also viel trainieren, greifen Sie am besten auch mal zu einer stark verdünnten Apfelsaft-Schorle oder tatsächlich zu speziellen Sportler-Drinks, denn diese enthalten unter anderem auch die Mineralien, die Ihr Körper beim Schwitzen verliert, die aber wichtig für den ganzen Organismus sind.

... ELEKTROLYTE BEIM TRAINING WICHTIG SIND?

LÖSUNGEN ZUR SCHMERZLINDERUNG

IN RÜCKEN, KNIE, HÜFTE, SCHULTER UND ANDEREN GELENKEN IM SPORT-IN VITAL



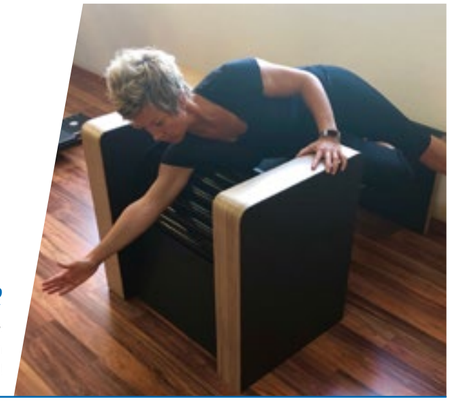
FLE-XX BEWEGLICHKEITSTRAINING

- fle.xx steigert Ihre Beweglichkeit und wirkt Schmerzen entgegen.
- fle.xx richtet Sie wieder auf, macht Sie locker und schenkt Ihnen neues Wohlbefinden
- fle.xx optimiert die Durchblutung und den Lymphfluss. Dies entgiftet das Bindegewebe und die Muskulatur.
- Sie gewinnen neue Energie!

FIVE TRIGGERWAND

Werden Sie zu ihrem eigenen Therapeuten. Unsere Trainer zeigen ihnen, wie Sie die richtigen Triggerpunkte bearbeiten, um ihre Schmerzen sehr schnell zu verbessern

SPORT-IN



FASZIENSTIMULATOR

Dieses Gerät sorgt für eine fasziale Tiefenstimulation, die eine schnelle, durchdringende Entspannung der unterschiedlichen faszialen Strukturen hervorruft. Auch hier werden Schmerzen schnell gelindert!

GALILEO® VIBRATIONSTRAINING

Medizinisch-orthopädisches Vibrationstraining: Hierbei handelt es sich um ein wissenschaftlich untersuchtes Trainingssystem, welches hocheffektiv Muskulatur aufbaut, Koordination verbessert, Muskeln lockert, Osteoporose entgegenwirkt, den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur kräftigt. Man kann es auch „Training des 21. Jahrhunderts“ nennen! Der 10 Minuten Erfolg.

FLE-XX FUSSBOARD

Dieses Gerät aktiviert und stimuliert die Fußreflexzonen und die Plantarfaszie. Es trägt damit maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden und zum ausgeglichenem Energiefluss bei.

DAS PROBLEM MIT DER MOTIVATION

WARUM SIE BEI IHREN GUTEN VORSÄTZEN NICHT AUF MOTIVATION SETZEN SOLLTEN!

Wir alle kennen es: das Spiel mit den guten Vorsätzen am Jahresanfang. Meistens sind wir spätestens Mitte Februar wieder in den alten Schlendrian zurückgefallen und fühlen uns frustriert. Waren wir nicht im Januar noch so motiviert und wollten tatsächlich etwas ändern? Irgendwann ist man von diesem Kreislauf so enttäuscht, dass man über die guten Vorsätze anderer nur noch müde lächelt und sich selbst keine Ziele mehr steckt. Das ist schade und muss nicht sein! Grund dafür, dass wir unsere guten Vorsätze meist nicht langfristig umsetzen, ist in der Regel eine falsche Ausgangslage. Wir setzen zu stark auf Motivation! Wir zeigen Ihnen, wie Motivation die Umsetzung Ihrer Ziele sabotieren kann und wie Sie stattdessen mit Disziplin erfolgreich neue Gewohnheiten einführen!

MOTIVATION

EIN SCHLECHTES FUNDAMENT FÜR LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

Das Problem mit der Motivation ist, dass man sich nicht auf sie verlassen kann. Anfang Januar ist unsere Motivation sehr hoch: Wir wollen endlich aufhören zu rauchen, fünf Kilo abnehmen, uns mehr bewegen und jeden Abend um 23 Uhr im Bett liegen. Motivation ist jedoch sehr unstet und wird stark von äußeren Faktoren und der eigenen Tagesverfassung beeinflusst. Das heißt, Motivation variiert von Tag zu Tag und verschwindet nach einiger Zeit auch wieder. Kurz gesagt: Motivation ist keine verlässliche Größe für Sie, wenn Sie eine langfristige Verhaltensänderung bewirken wollen.

MOTIVATION

ALS INITIALZÜNDUNG

Motivation ist vielleicht keine gute Basis für langfristige Veränderung, jedoch kann sie uns die Initialzündung geben, um ins Handeln zu kommen: Wir werden uns dessen bewusst, dass wir etwas verändern wollen. Jedoch ist es am Ende die Disziplin, die uns im Handeln hält.
Idealerweise nutzen Sie Ihre Motivation, um Ihre Ziele zu definieren und erste Schritte zu gehen. Spätestens nach ein paar Wochen sollten Sie jedoch Ihre Disziplin mit ins Boot holen, damit eine Veränderung dauerhaft sein kann.

DISZIPLIN

TRAINIEREN

Für viele Menschen ist der Begriff Disziplin eher negativ besetzt und vermittelt Anstrengung, Kampf und Quälerei. Dabei kann Disziplin auch richtig Spaß machen, sie muss nur – ähnlich wie ein Muskel – regelmäßig trainiert werden. Wir geben Ihnen drei Tipps, wie Sie Motivation und Disziplin miteinander verbinden und effektiv für die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze nutzen.

DIE POLITIK DER KLEINEN SCHRITTE

Statt das ganze Ziel auf einmal umsetzen zu wollen, ist es besser, es in viele kleine Teilschritte aufzuteilen. Dieses Vorgehen hemmt den inneren Widerstand, den wir automatisch aufbauen, wenn wir etwas Neues tun sollen. Außerdem wird Ihr Ziel auf diese Weise übersichtlicher: Nicht eine große Verhaltensänderung steht im Mittelpunkt, sondern eine Reihe kleiner Änderungen. Bei diesem Punkt kommt Ihre Disziplin ins Spiel. Statt sich darauf zu verlassen, dass Ihre Motivation Sie animiert, trainieren Sie Ihre Disziplin, indem Sie jeden Tag eine kleine Handlung anders machen. Bei jedem Ihrer Teilschritte können Sie so lange verweilen, bis die neue Handlung für Sie zur Gewohnheit geworden ist.
Wollen Sie sich gesünder ernähren, könnten kleine Zwischenschritte z.B. so aussehen: „Ich koche einmal am Tag frisch“ oder „Ich frühstücke an drei Tagen pro Woche Müsli anstatt eines Schoko-Croissants“. Auf diese Weise müssen Sie nicht direkt Ihr komplettes gewohntes Verhalten aufgeben, sondern integrieren immer nur eine kleine Neuerung auf einmal.

FOKUS AUF EIN ZIEL

Verzetteln Sie sich nicht. Für Ihr Gehirn ist es eine echte Herausforderung, wenn Sie eine Gewohnheit in Ihrem Alltag ändern wollen. Ihr Gehirn muss richtig arbeiten, um ein neues Verhalten in den Alltag zu integrieren. Setzen Sie Ihren Fokus deshalb auf ein einziges Ziel und definieren Sie dies so klar und messbar wie möglich. Statt „Ich möchte abnehmen“ könnte Ihr Ziel zum Beispiel lauten: „Ich möchte bis August fünf Kilo abgenommen haben.“

TRICKSEN SIE IHREN KOPF AUS

Ihr Gehirn ist so eingestellt, dass es Ihnen Verhaltensänderungen möglichst schwer machen will. Nicht aus bösem Willen, sondern weil es Ihr Überleben sichern möchte: So, wie Sie sich bis jetzt verhalten haben, haben Sie überlebt, also ist es sicherer, genauso weiterzumachen, als etwas zu ändern. Sie können also davon ausgehen, dass Ihr Gehirn es Ihnen nicht leicht machen wird. Sie erkennen das z.B. daran, dass Sie immer wieder Ihr Ziel in Frage stellen; dass es Tage gibt, wo es Ihnen sehr schwerfällt, Ihr neues Verhalten umzusetzen; dass Sie plötzlich keine Lust mehr auf Ihren guten Vorsatz haben oder dass Sie den kurzfristigen Spaß über Ihr langfristiges Ziel stellen. Dies ist völlig normal, Sie müssen nur clever damit umgehen und Ihr Gehirn austricksen:

Diskutieren Sie nicht mit Ihrem Gehirn!
Wenn Ihnen Zweifel an Ihrem Vorsatz kommen, ignorieren Sie diese und ziehen Sie Ihr Ding durch. Nehmen Sie die Zweifel oder die Lustlosigkeit nicht ernst und versuchen Sie nicht, Ihr Gehirn davon zu überzeugen, dass Sie das Richtige machen. Das wissen Sie eigentlich sowieso schon!

Visionen schaffen!
Machen Sie sich ein inneres Bild davon, wie Ihr Leben aussehen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Rufen Sie sich in zweifelnden Momenten immer wieder dieses Bild vor Ihr inneres Auge und spüren Sie bereits die Freude und den Stolz, den Sie beim Erreichen des Ziels fühlen werden.

Denken Sie nicht schwarz/weiß!
Es ist normal, dass es Rückfälle in alte Muster geben wird und auch, dass Sie an einigen Tagen Ihre Pläne nicht umsetzen können oder wollen. Nehmen Sie diese „Rückfälle“ gelassen und starten Sie am nächsten Tag einfach wieder erneut durch. Denken Sie daran: Sie programmieren gerade Ihr Gehirn um, da ist es normal, dass nicht alles beim ersten Versuch klappt!

Schlafen macht glücklich und gesund!

Warum ES SICH LOHNT, IN DEN EIGENEN SCHLAF ZU INVESTIEREN

In unserer Leistungsgesellschaft wird Schlaf oft unterschätzt und fast schon wie eine überflüssige Zeitvergeudung dargestellt. Tatsächlich ist Schlaf aber unsere wichtigste Ressource für Energie, Gesundheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, und damit ist die Zeit, die wir in unseren Schlaf investieren, die lohnendste Investition, die wir tätigen können. Wir zeigen Ihnen, warum Schlafen so wichtig für Sie ist!

SCHLAFEN STÄRKT DAS Immunsystem

Auch für unsere Gesundheit ist Schlaf essenziell. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass durch Schlafentzug die Fähigkeit des Immunsystems, infizierte Zellen (also Krankheitserreger jeder Art) abzutöten, reduziert wird. Genauer gesagt können die T-Zellen unserer Abwehrkräfte schlechter an infizierte Zellen andocken und diese so weniger effektiv machen. Diese Andockfunktion ist deshalb so wichtig für das Immunsystem, weil es der erste Schritt ist, um den Körper von infizierten Zellen zu befreien. Funktioniert das Andocken nicht richtig, erlahmt in der Folge die komplette Immunabwehr.

SCHLAFEN schützt VOR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Wer dauerhaft zu wenig schläft, läuft Gefahr, an Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken, entsprechend steigt auch das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Das hängt damit zusammen, dass es nachts gewöhnlicherweise zu einer Absenkung des Blutdrucks kommt, dem sog. Dipping. Im Falle von Schlafstörungen oder Schlafmangel kommt es nicht zu dieser Blutdruckabsenkung, da das sympathische Nervensystem in Alarmbereitschaft bleibt und die Ausschüttung von Stresshormonen und Entzündungsfaktoren ankurbelt. Dies führt zu einer Störung des Blutzucker-Stoffwechsels und begünstigt Gefäßverkalkungen.

Schlafen STÄRKT DAS GEHIRN

In unserer schnelllebigen Zeit wirken täglich Millionen von äußeren Eindrücken und ca. 70.000 eigene Gedanken auf unser Gehirn ein. Während wir schlafen ist unser Gehirn dann nicht untätig, sondern verarbeitet die Eindrücke des Tages: Es löscht Unwichtiges aus unserem Gedächtnis, damit wir am nächsten Tag wieder aufnahmefähig für Neues sind. Außerdem wird das Gehirn nachts von Giftstoffen gereinigt, die sich während des wachen Zustands ansammeln. Ausreichend Schlafen ist also wichtig für unser Langzeitgedächtnis und für unsere Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Wenn wir zu wenig schlafen, kommt es hingegen zu verlangsamten Reaktionszeiten, wir sind unkreativer und weniger leistungsfähig. Aktuell wird in der Wissenschaft sogar ein Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und Alzheimer vermutet.

SCHLAFEN HÄLT jung

Auf Zellebene findet nachts eine Wartung der Organe und eine Regeneration aller Körperzellen statt. Es werden Reinigungs- und Reparaturprozesse durchgeführt sowie eine Entgiftung der Organe. Demzufolge ist Schlafen der beste Tipp für langanhaltende, jugendliche Frische. Denn im Schlaf produziert der Körper die meisten Wachstumshormone, die zur Zellerneuerung benötigt werden. Schlafentzug lässt also den Körper schneller altern – was man übrigens auch einfach bei sich selbst beobachten kann: Schlafen wir einige Nächte in Folge schlecht, nimmt die Haut meist einen blassen Ton an, Augenringe und Falten treten hervor: Uns fehlt dann auch auf körperlicher Ebene die Zeit, um uns zu regenerieren.

SCHLAFEN MACHT schlank

Last but not least macht Schlafen schlank bzw. macht Schlafmangel dick. Schlafmangel steigert nämlich den Energieverbrauch, so dass man automatisch mehr isst. Schuld daran sind die Hormone: Bei ausreichend Schlaf wird das Sättigungshormon Leptin ausgeschüttet, das dem Körper das Signal liefert, dass alle Speicher gefüllt sind, man also satt ist. Bei zu wenig Schlaf wird die Produktion und Ausschüttung dieses Hormons blockiert, so dass wir mehr Hunger verspüren. Zusätzlich fordert der Körper, wenn er müde ist, schnell verwertbare Energie – d.h. wir entwickeln Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Andersherum gesagt führt regelmäßiger Schlaf dazu, dass wir schneller satt sind und uns gesünder ernähren können.

GEBEN SIE DEM WEIHNACHTSSPECK KEINE CHANCE.

SO WERDEN SIE IHRE FESTTAGSKILOS WIEDER LOS

Jedes Jahr dasselbe: Der feiertagreiche Dezember hat ein paar unschöne Spuren auf der Waage hinterlassen – in Form von ein paar Extra-Kilos, die dafür sorgen, dass die Jeans kneift und das Wohlbefinden leidet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die unerwünschten Pfunde stressfrei wieder loswerden und ohne lästiges Zusatzgepäck im neuen Jahr durchstarten!

BLEIBEN SIE ENTSPANNT!

Klingt vielleicht merkwürdig, ist aber wissenschaftlicher Fakt: Je mehr Sie sich jetzt unter Druck setzen, um schnell abzunehmen, desto fester kleben die Extra-Pfunde an Ihren Hüften. Grund dafür ist, dass Sie unter Stress das Hormon Cortisol ausschütten, welches die Fettverbrennung hemmt. Gleichzeitig wird unter dem Einfluss von Stress die Produktion des Sättigungshormons Leptin gehemmt – Sie verbrennen unter Stress also weniger Fett und werden zusätzlich nicht so schnell satt. Deshalb: Bleiben Sie am besten ganz entspannt und machen Sie sich klar, dass ein paar zusätzliche Kilos nicht über Nacht gekommen sind und auch nicht über Nacht wieder verschwinden werden. Wenn Sie jetzt jedoch im Alltag ein paar Veränderungen vornehmen, dann werden die Pfunde Schritt für Schritt purzeln und Sie können sich schon bald wieder über Ihre Wohlfühlfigur freuen.

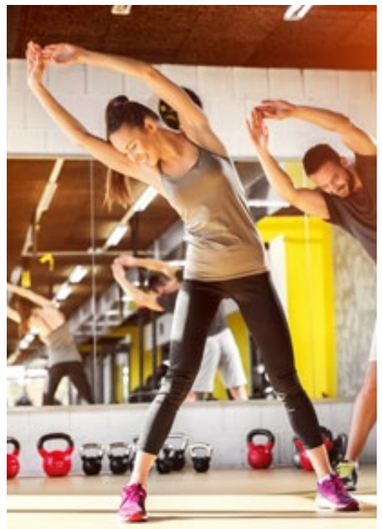
Übrigens ist natürlich nicht nur der Abnehm-Stress schädlich für Ihre Gewichtsabnahme, sondern auch jeder andere Stress. Wenn Sie also grundsätzlich im Alltag ein hohes Stress-Level haben oder sich oft gestresst fühlen, kann dies negative Auswirkungen auf Ihr Gewicht haben, eine Zunahme begünstigen oder eine Abnahme erschweren. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie genug „Entspannungs-Zeit" in Ihren Alltag einplanen. Sie können zum Beispiel eine Stunde am Tag für Ihre Erholung reservieren, in der Sie etwas tun, das Ihnen Freude macht (ein Bad nehmen, lesen, malen, tanzen, meditieren etc.).

BEWEGEN SIE SICH!

Natürlich ist Bewegung das A und O, wenn es um das Abnehmen geht. Mehr Bewegung steigert Ihren Energieverbrauch und wenn Sie nicht gleichzeitig auch mehr essen, nehmen Sie automatisch ab. Auch die oft erwähnte Bewegung im Alltag (Treppen steigen, zu Fuß einkaufen gehen etc.) kann da schon einen Unterschied machen. Noch effektiver ist aber natürlich regelmäßiges Fitnesstraining. Im Fitness-Studio können Sie unabhängig vom Wetter zu festgelegten Zeiten oder ganz spontan (je nachdem, welcher Trainings-Typ Sie sind) in Bewegung kommen und damit einen wichtigen Schritt in Richtung Wohlfühlkörper machen.

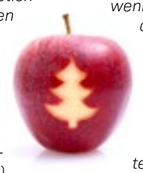
Grundsätzlich ist für die Abnahme eine Kombination aus Muskeltraining und Ausdauertraining ideal. Das Ausdauertraining kurbelt Ihren Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an – Sie verbrennen aktiv Fett. Das Muskeltraining wirkt sich vor allem lang- und mittelfristig positiv auf Ihre Figur aus: Wenn Sie Muskeln aufbauen, bauen Sie zeitgleich Fettmasse ab. Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand – also wenn Sie abends auf der Couch liegen – mehr Energie als Fettmasse. Dadurch erhöht sich Ihr Grundverbrauch und Sie nehmen ab, zumindest wenn Sie nicht mehr essen als vorher. Wenn Sie Ihre Abnahme richtig pushen wollen, empfehlen sich drei Trainingseinheiten pro Woche, in denen Sie sowohl ein Cardio-Training (z.B. 30 Minuten auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder dem Fahrrad) als auch ein Muskelaufbau-Training absolvieren.

Wenden Sie sich an unser Trainer-Team, dann stellen wir Ihnen gerne ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, das perfekt auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zugeschnitten ist.



ESSEN SIE AUSGEWOGEN!

Crash-Diäten, auch wenn sie im ersten Moment verlockend sein mögen, führen langfristig eher zur Zu- als zur Abnahme. Der Körper verfällt in einen Hungermodus, in dem er einerseits immer nachdrücklicher nach Nahrung verlangt (Stichwort: Heißhunger) und andererseits den Stoffwechsel stark herunterfährt, so dass jede aufgenommene Kalorie direkt auf den Hüften abgespeichert wird. Besser: Essen Sie sich bei den Mahlzeiten an Gemüse und Proteinen satt (z.B. mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte) und reduzieren Sie die kohlenhydratreichen Beilagen (Nudeln, Reis, Brot). Versuchen Sie, 4-5 Stunden Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten zu lassen, damit der Körper in den Fettverbrennungsmodus schalten kann. Verzichten Sie auf Snacks und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, denn Alkohol enthält nicht nur viele leere Kalorien, sondern hemmt auch die Fettverbrennung.



Falls Sie einen vollen Alltag haben und Ihnen wenig Zeit für gesunde Ernährung bleibt, kochen Sie am besten immer direkt für zwei Tage, so dass Sie eine frische, gesunde Mahlzeit griffbereit haben. Denn in dem Moment, wo wir ausgehungert eine Essens-Entscheidung treffen müssen, wird diese meist zu Gunsten von Fast Food, Süßem und ungesunden Mahlzeiten getroffen. Dasselbe Prinzip gilt auch für Snacks: Haben Sie unterwegs lieber eine Portion Studenten-Futter oder einen Apfel dabei, als dass Sie sich ausgehungert einen kalorienreichen Schokoriegel kaufen.

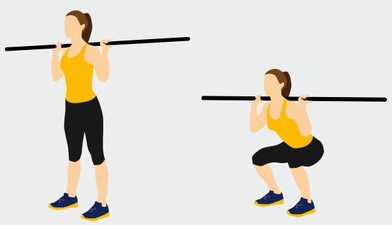
BACK TO BASIC

Die Fitnessbranche entwickelt ja ständig neue Trends und Trainingsmethoden, die für Abwechslung und extrem effektives Trainieren sorgen. Das finden wir super und genießen die vielen neuen Impulse, die unseren Trainingsalltag spannender gestalten. Dennoch wollen wir jetzt auch mal eine Lanze brechen für das klassische Grundlagentraining. Klassische Fitnessübungen sind oft extrem effektiv, simpel auszuführen und eine ideale Basis, um ausgefallenere Trainingsmethoden effektiv anzuwenden. Deshalb empfehlen wir: Üben Sie sich ruhig auch mal in den Grundlagen und steigern Sie Ihre Fitness auf klassische Weise! Wir stellen Ihnen die drei besten Basis-Übungen vor

GRUNDLAGENTRAINING FÜR JEDERMANN UND -FRAU!

KNIEBEUGEN – VON WEGEN ALTMODISCH

Kniebeugen (neudeutsch: Squats) sind so ziemlich die effektivste Kraftübung für den Unterkörper. Sie stärken dabei Beine, Po, den unteren Rücken und die geraden Bauchmuskeln. Mehr geht in einer Übung fast nicht. Und außerdem gibt es zahlreiche Varianten, je nachdem, worauf man seinen Trainingsschwerpunkt legen möchte.



AUSFÜHRUNG:

- Schulterbreiter Stand, wobei das Gewicht auf die Fersen verlagert wird. Der Bauch bleibt die ganze Zeit fest angespannt, um einem Hohlkreuz entgegenzuwirken und die Wirbelsäule zu schonen.
- Nun schieben Sie Ihr Gesäß langsam nach hinten und unten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen, die Knie werden dabei gebeugt.
- Gehen Sie nur so weit in die Knie, dass Sie die Bauchspannung noch halten können, und halten Sie kurz an der tiefsten Stelle.
- Um sich wieder aufzurichten, drücken Sie Ihr Gewicht kontrolliert von den Füßen aus wieder nach oben.

3 EFFEKTIVE VARIATIONEN:

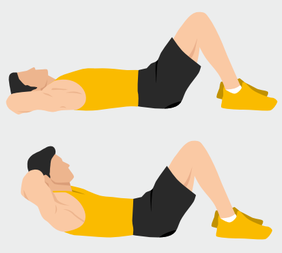
- Box Squat (für Einsteiger): Das Gesäß wird auf eine Box/eine Bank abgesenkt und dort kurz abgesetzt
- Sumo Squat (für die inneren Oberschenkel): Die Beine ca. einen Schritt breiter als hüftbreit aufstellen. Arme vor der Brust zusammenführen.
- Goblet Squat (integriert die Arme): Während den Squats wird eine Kurzhantel oder ein Kettlebell vor der Brust gehalten. Dies trainiert die Haltung und sorgt für Stabilität.

BAUCHPRESSEN – DER DIREKTE WEG ZUM SIXPACK

Bauchpressen (auch als Crunches bekannt) sind eine der effektivsten Übungen für die komplette Bauchmuskulatur. Wer sich einen flachen und definierten Bauch wünscht, kommt an ihnen nicht vorbei.

AUSFÜHRUNG:

- Sie liegen auf dem Boden, die Beine aufgestellt und angewinkelt und die Fersen aufgestellt. Die Fingerspitzen berühren die Schläfen bei aufgefächerten Ellenbogen.
- Der Bauch wird fest angespannt und dann heben Sie mithilfe der Bauchspannung die obere Brust- und Rückenpartie inklusive Schulterblätter vom Boden ab und senken diese dann kontrolliert wieder ab.
- Bei der ganzen Bewegung bleibt der Unterkörper bzw. der untere Rücken in Bodenkontakt. Das Gesäß hebt sich nicht.

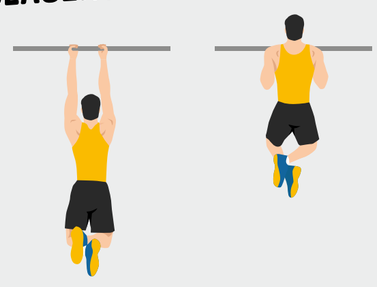


1 EFFEKTIVE VARIATION:

- Cross Crunches (für die seitliche Bauchmuskulatur): Beim Heben des Oberkörpers wird dieser abwechselnd nach rechts und links geöffnet, während das Bein auf der jeweiligen anderen Seite vom Boden abgehoben wird. Zum Beispiel: Der Ellenbogen des rechten Arms berührt das Knie des linken Beins.

KLIMMZÜGE – DIE KÖNIGSDISZIPLIN DES GRUNDLAGENTRAININGS

Der Klimmzug ist eine Oberkörper-Allround-Übung. Sie sorgt für einen starken Rücken, trainiert die Arme, definiert die Schultern und sorgt für ein effizientes Zusammenspiel dieser Körperregionen. Klimmzüge gehören zu den härtesten Grundlagenübungen überhaupt und sind sehr fordernd.



AUSFÜHRUNG DER BASIS-VARIANTE:

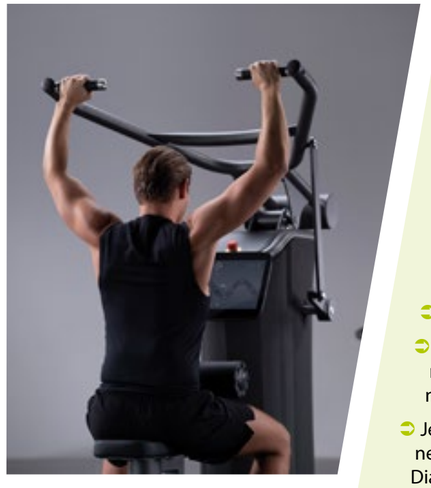
- Sie benötigen eine Klimmzugstange, also eine Querstange, die oberhalb Ihres Kopfes befestigt ist.
- Beim schulterweiten Untergriff greifen Sie die Stange schulterbreit von unten, d.h. die Handinnenflächen zeigen zu Ihnen.
- Nun ziehen Sie sich langsam nur mit der Kraft Ihres Oberkörpers nach oben, bis Ihr Kinn oberhalb der Stange ist. Der Körper bleibt bei der Basis-Variante lang gestreckt, der Bauch ist angespannt.
- Genau so langsam senken Sie Ihren Körper jetzt wieder gerade und gestreckt ab, bis Sie wieder auf dem Boden stehen.

NICHT VERZAGEN: Bereits ein sauber ausgeführter Klimmzug ist eine echte Leistung! Auch wenn es anstrengend ist – bleiben Sie dran und steigern Sie sich Schritt für Schritt!

GESUNDHEITSTRAINING AUF HÖCHSTEM NIVEAU

IM SPORT-IN VITAL

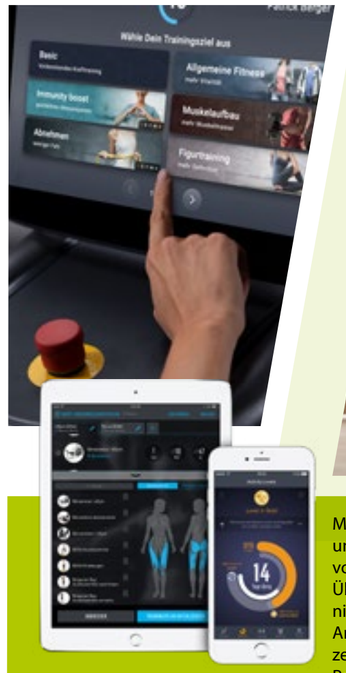
Die Digitalisierung hat inzwischen auch im SPORT-IN Einzug gehalten. Bei allen Entscheidungen in Bezug auf Anschaffungen im SPORT-IN steht immer der Kundennutzen an erster Stelle. Gerade beim Gerätetraining sind die Vorteile für unsere Mitglieder immens:



Vorteile des elektronischen Krafttrainings mit EGYM:

- Geräte stellen sich vollautomatisch ein
- Sie trainieren immer mit dem richtigen Trainingsgewicht, da alle 6 Trainingseinheiten automatisch ein Krafttest erfolgt. Daraufhin wird das Trainingsgewicht automatisch ermittelt
- Sie trainieren automatisch immer mit der richtigen Trainingsgeschwindigkeit
- Sie gewöhnen sich nicht an eine Trainingsform, da automatisch nach 6 Trainingseinheiten die Trainingsmethode gewechselt wird. Sie haben also immer neue Trainingsreize
- Je nach Trainingsziel gibt es immer das richtige Programm wie Rehafit, Abnehmen, Figurtraining, Muskelaufbau, Immunsystemstärkung, Athletik und Diabetiker Programme
- Dieses Training ist aufgrund der genannten Vorteile bis zu 4 mal schneller und effektiver als klassisches Training
- Alle Trainingsdaten fließen automatisch in die Mitglieder- und Trainerapp. Aufgrund dieser und weiterer Daten wird das biologische Alter eines jeden Mitglieds ermittelt und zwar im Kraft- Kardio- und Stoffwechselbereich.
- Die Trainer greifen über eine spezielle App auf all diese Daten zu und können so optimal jedes Mitglied sehr individuell betreuen

SPORT-IN VITAL



Mit der kostenlosen eGym Fitness App ist Training plan- und nachvollziehbar. Lassen Sie sich Ihren Trainingsplan von Ihrem Trainer auf Ihr Smartphone schicken, haken Sie Übungen direkt ab und tracken Sie jede einzelne Trainingseinheit in- und außerhalb des Studios. Spannende Analysen machen Ihre Trainingsfortschritte sichtbar und zeigen Verbesserungspotentiale auf. Messen Sie sich im Ranking mit Ihren Freunden und kämpfen Sie gegen die Zeit, um Ihr Activity Level zu verbessern.

365
NEUE TAGE 365 NEUE CHANCEN

MEHR SPORT.
BESSERE FIGUR.
WENIGER BESCHWERDEN.
WAS WOLLEN SIE?

Jeder Tag im neuen Jahr bietet Ihnen die Chance, endlich zu starten, was Sie schon immer tun wollten.

SPAR-CHANCE

JETZT STARTEN UND SPAREN
1 MONAT GRATIS
bei Start einer Mitgliedschaft, zusätzlich
50 % RABATT
AUF DAS STARTPAKET MIT
4 WOCHEN ZUFRIEDENHEITSGARANTIE.

Angebot gültig bis 31.01.2022
Bitte vereinbaren Sie vor
Ihrem ersten Besuch einen Termin
unter 03381-25400

SPORT-IN

An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg/Wust
Telefon 03381-25400
www.sport-in-wust.de