TOTALVITAL

Zeitschrift des Sport-In für Fitness, Figur und Gesundheit

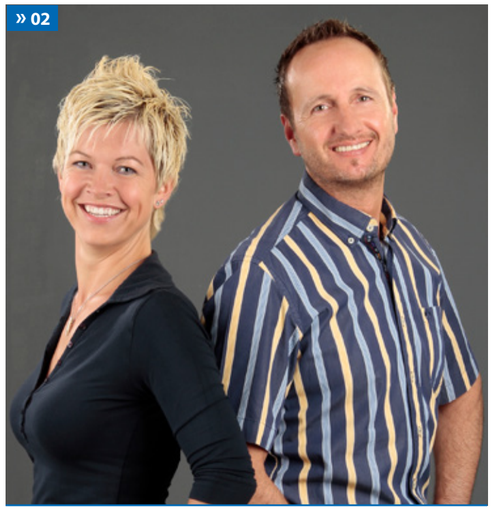
SPORT-IN

RECOVERY TRAINING
Aktive Erholung
Seite 4

MUSKELLÄNGENTRAINING
Mit Training zum Wohlgefühl!
Seite 8 und 9

SARKOPENIE
Wenn die Muskeln schwinden
Seite 12

KINDER UND JUGENDLICHE
brauchen Training
Seite 15



ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-IN

Mo bis Fr:	8:45 bis 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertage:	8:45 bis 19:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN KRAFTWERK

Mo bis Fr:	6:00 bis 22:00 Uhr
Sa, So, Feiertage:	8:45 bis 18:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-IN VITAL

Mo bis Fr:	8:45 bis 21:00 Uhr
Sa, So, Feiertage:	8:45 bis 17:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SPORT-OUT

Mo bis Fr:	6:00 bis 22:00 Uhr
Sa, So, Feiertage:	6:00 bis 19:00 Uhr

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Herbst steht vor der Tür, aber das ist dieses Jahr kein Grund, um Trübsal zu blasen. Im Gegenteil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus der kühleren Jahreszeit machen können: in unserem Artikel „Happy statt Herbstblues."

Außerdem informieren wir Sie über das wichtige Thema Sarkopenie. Wir erklären Ihnen, woher Muskelschwund kommt, klären auf über seine gravierenden Folgen und geben Ihnen Tipps, wie Sie Sarkopenie vorbeugen können.

Falls Sie sich schon immer gefragt haben, welche Bewegung an trainingsfreien Tagen am besten ist, geben wir Ihnen die Antwort in unserem Artikel zum Thema „Recovery Training – aktive Erholung".

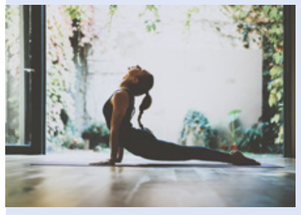
Und falls Sie sich, trotz regelmäßigem Training, öfters verspannt und unbeweglich fühlen, haben wir unsere besten Tipps und Infos zum Thema Muskellängentraining zusammengestellt. Sie sehen: Diese Ausgabe ist vollgepackt mit spannenden und interessanten Themen.

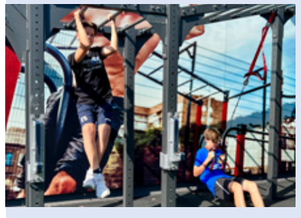
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen gesunden und fitten Herbst!

Brit und Mario Schneider

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

SPORT-IN





IN DIESER **AUSGABE**

03 MOTIVATION
Wir können den Wind nicht ändern ...

04 FITNESS
Recovery Training – aktive Erholung!

06 GESUNDHEIT
Lachen Sie sich gesund!

07 UNSER GRÜNES HERZ
E-Tankstellen im SPORT-IN

08 FITNESS
Muskellängentraining fürs Wohlgefühl

11 FITNESS
Gewusst, dass ...?

12 GESUNDHEIT
Sarkopenie und ihre Folgen

14 LIFESTYLE
Happy statt Herbstblues

15 FITNESS
Jugendliche und Kinder brauchen Training

16 FITNESS
EGYM VISION IM SPORT-IN

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

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

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 118955

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.

WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN, ABER WIR KÖNNEN DIE SEGEL ANDERS SETZEN!

Unsere Trainingspläne werden oft von unvorhersehbaren Alltagsereignissen durchkreuzt – da wird ein Kind krank, ein großes Projekt im Job will abgeschlossen werden, ein Urlaub steht vor der Tür oder eine Erkältung macht dem Training einen Strich durch die Rechnung. Und aus einer Ausnahme wird ganz schnell die neue Regel und das regelmäßige Training bleibt auf der Strecke.
Tatsache ist, dass wir oft keinen Einfluss darauf haben, welche Ereignisse uns im Alltag überraschen. Worauf wir allerdings immer einen Einfluss haben ist, wie wir damit umgehen. In stressigen Phasen ist es besser, die Trainingsroutine anzupassen (z.B. Trainingsdauer und Trainingshäufigkeit reduzieren, zuhause statt im Studio trainieren etc.) als sie ganz ausfallen zu lassen. Bei uns im Studio haben Sie vollste zeitliche Flexibilität, trainieren immer wetterunabhängig und haben Profis an Ihrer Seite, die Sie jederzeit unterstützen und Ihren Trainingsplan anpassen – damit Sie flexibel auf Ihr Leben reagieren können und Ihr Training dennoch nicht vernachlässigen!

RECOVERY TRAINING
AKTIVE ERHOLUNG!

BEWEGUNG FÜR EINE BESSERE UND SCHNELLERE REGENERATION!

Allgemein bekannt ist, dass auf ein anstrengendes Training ein Rest Day, also eine Ruhe-Tag, folgen sollte. Diese Trainingspause nutzt der Körper, um sich zu erholen, und in dieser Zeit findet tatsächlich auch der Muskelwachstum statt. Die trainingsfreie Zeit ist also unerlässlich, um Trainingsfortschritte zu sehen und den Körper sich erholen zu lassen. Nun schwappt jedoch ein neuer Trend aus den USA zu: Recovery Training! Also spezielle Trainingseinheiten, die an den trainingsfreien Tagen durchgeführt werden und die den Körper optimal in seiner Regeneration unterstützen. Was das bringt? Wir stellen Ihnen diesen Fitness-Trend vor!

WAS IST RECOVERY TRAINING?

Recovery Training bedeutet übersetzt so viel wie „Erholungs-Training“, wird aber auch oft mit „aktive Erholung“ übersetzt. Beim Recovery Training sollte der Körper leicht gefordert werden, während er sich in der Erholungsphase befindet – also zwischen zwei Trainingseinheiten. Dabei wird kein vollständiges, anspruchsvolles Training durchgeführt, sondern es werden gezielt Übungen eingesetzt, um den Körper bei der Erholung vom Training und bei der Regeneration zu unterstützen. Das Ziel aktiver Regeneration ist daher die Beschleunigung der Genesung beanspruchter Muskeln.

AKTIVE REGENERATION FÜR DEN KÖRPER

Die Vorteile eines aktiven Rest Day liegen, zumindest auf körperlicher Ebene, klar auf der Hand: Bei diesem leichten Training:

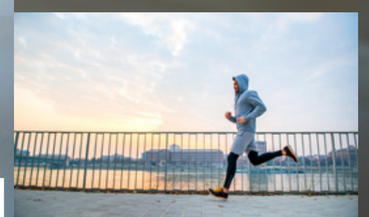
- fließt das Blut in die Tiefe aller Muskeln und unterstützt sie so bei der Erholung. Die beim vorigen Training entstandenen mikrofeinen Muskelrisse, die letztlich für den Muskelaufbau sorgen, können besser durchblutet schneller repariert werden.
- werden wichtige Stoffwechsel- und Heilungsprozesse angeregt und Ihre Muskeln schneller mit Mineral- und Nährstoffen versorgt.
- wird der Milchsäureaufbau in den Muskeln verringert und die Intensität von Muskelkater in Bauch, Beinen und Po reduziert.
- können Sie Isolationsübungen integrieren, um gezielt einzelne Muskelgruppen nochmal extra zu fordern.
- können Sie Ihre Flexibilität steigern! Recovery Training hilft auch dabei, Sehnen und Bänder elastischer, Muskeln und Faszien beweglicher und den gesamten Muskelapparat geschmeidiger zu machen.
- aktivieren Sie auf sanfte Weise die Ausschüttung von Entspannungs- und Glückshormonen

ERNÄHRUNG FÜR DIE REGENERATION

Geht es darum, den Körper bei der Erholung bestmöglich zu unterstützen, darf auch die Ernährung nicht vernachlässigt werden. Wichtig ist, dass Sie die vom Training geleerten Speicher mit hochwertigen Nährstoffen wieder auffüllen. Eine gute Kombination aus komplexen Kohlenhydraten (z.B. Vollkornprodukte, Haferflocken) und Proteinen (mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte) unterstützen die Erholung. Diese Kombination aus Makronährstoffen unterstützt beim Muskelaufbau und hält den Insulinspiegel konstant. Außerdem sollten Sie viel trinken (Wasser, leichte Saftschorlen, ungesüßten Tee).

WELCHE BEWEGUNG EIGNET SICH FÜR DAS RECOVERY TRAINING?

Grundsätzlich ist vor allem wichtig, dass das Recovery Training den Körper nur sanft beanspruchen sollte – eine weitere intensive Trainingsbelastung könnte dem Körper mehr schaden als nutzen. Wichtig ist, dass Sie dabei auf Ihren Körper hören: An manchen Tagen reichen Ihnen vielleicht 10 Minuten, an anderen Tagen braucht Ihr Körper etwas länger, um sich zu entspannen. Geeignete Bewegungsarten sind zum Beispiel Yoga, leichte Pilates-Einheiten oder ein ausgedehntes Stretching. Aber auch leichtes Ausdauer-Training (Walken, lockeres Joggen, Schwimmen) eignen sich gut, um den Körper aktiv bei der Erholung zu unterstützen. Nahezu ideal für ein Recovery Training sind auch Übungen, die das Faszien-Gewebe dehnen.



LACHEN SIE SICH GESUND!

WARUM LACHEN GUT FÜR IHRE GESUNDHEIT IST

Die altbekannte Redensart „Lachen ist die beste Medizin“ stimmt tatsächlich – zahlreiche Studien der letzten Jahre bestätigen, dass Lachen sich nicht nur gut anfühlt, sondern auch zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper hat. Wir zeigen Ihnen, warum Sie im Dienste Ihrer Gesundheit jede Gelegenheit zum Lachen ergreifen sollten!

HARTE ARBEIT

Kaum zu glauben, aber wahr: Bei jedem Lachen muss unser Körper richtig arbeiten und es werden über 80 unterschiedliche Muskeln aktiviert. Natürlich im Gesicht, aber auch im Zwerchfell und im Bauch. Kein Wunder, dass ein Lachanfall auch zu einem Muskelkater führen kann.

SAUERSTOFFDUSCHE

Wer herzhaft lacht, atmet stoßweise tief ein und aus. Dies wirkt sich wie Sauerstoffdusche auf den Körper aus: Es wird dreimal so viel Sauerstoff aufgenommen wie normalerweise. Zunächst erhöhen sich Puls und Blutdruck, nach dem Lachanfall verlangsamt sich der Herzschlag jedoch wieder, der Blutdruck sinkt und die Muskulatur entspannt sich – klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass sich dadurch häufiges Lachen positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

LACHEN FÜR DIE KILLERZELLEN

Lachen ist sogar gut für Ihr Immunsystem, denn dabei erhöht sich die Anzahl und die Aktivität der sog. Killerzellen. Diese sind dafür verantwortlich, entartete und infizierte Zellen zu erkennen und zu zerstören. Außerdem kann beim Lachen ein Anstieg von Anti-Körpern festgestellt werden, die in den Schleimhäuten eine Barriere gegen eingedrungene Erreger bilden.

LACHEN GEGEN STRESS

Natürlich wird beim Lachen die Produktion und Ausschüttung von Glücks- und Wohlfühlhormonen angeregt, gleichzeitig werden aber auch die Stresshormone Kortisol und Adrenalin abgebaut. Die positive Hormon-Wirkung von Lachen geht aber noch weiter: Die glücklich-machenden Botenstoffe, die beim Lachen ausgeschüttet werden, sorgen nicht nur für ein entspanntes Wohlgefühl, sondern blockieren sogar die Schmerzrezeptoren, so dass Schmerz weniger intensiv wahrgenommen wird.

Last but not least kurbeln die erhöhte Sauerstoffaufnahme und die Muskelaktivität des Körpers beim Lachen die Verbrennungsvorgänge des Körpers an, die Ausscheidung von Cholesterin und auch der Fettstoffwechsel werden positiv beeinflusst.

Insgesamt geht lässt sich festhalten, dass Lachen ein echter Booster für unsere Gesundheit ist, und so verwundert es auch nicht, dass fröhliche Menschen in der Regel nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder sind!

UNSER GRÜNES HERZ

Seit 9.6. ist es auf 2 E-Auto Parkplätzen vor dem SPORT-IN Eingang möglich, sein Elektroauto aufzutanken. Die Ladesäulen haben insgesamt eine Ladekapazität von 22 KW. Wenn gleichzeitig 2 Autos laden, dann stehen jeweils noch 11 KW zur Verfügung, was ein schnelles Laden ermöglicht. Es können alle gängigen Ladekarten verwendet werden.

Das SPORT-IN arbeitet seit 18 Jahren sehr intensiv daran, seinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Seit vielen Jahren produziert es mehr Strom, als es selbst verbraucht. Aktuell speisen die beiden Photovoltaik Anlagen auf dem Dach den Strom komplett ins öffentliche Netz ein. Es wird aber bereits sehr intensiv an Lösungen gearbeitet, den eigen produzierten Strom selbst zu nutzen, unter anderem für die Stromtankstellen!

Im vergangenen Sommer haben wir die bereits in die Jahre gekommene ineffiziente Heizungs- und Lüftungsanlage komplett erneuert und zusätzlich im SPORT-IN VITAL eine Klimaanlage installiert. Zudem hat die Lüftungsanlage noch eine adiabatische Kühlung, die auch in den anderen Bereichen für bessere Temperaturen sorgt, ohne hohen Energieaufwand. Die Lüftungsanlage läuft nun komplett mit Frischluft, effizienter Wärmerückgewinnung und ist CO2 gesteuert. Die Mitglieder können nun beste Luftqualität, gerade im Hinblick auf Corona erwarten, weil sich die Lüftung automatisch den jeweiligen Bedingungen anpasst, ohne dass unnötig Energie verschwendet wird.

Die neue Heizungsanlage hat die energetisch sehr problematischen Direktbefeuerungsanlagen ersetzt. Zudem unterstützt das neue, größere Blockheizkraftwerk die Heizung und produziert dabei noch Strom, welchen wir groß teils selbst nutzen. Diese sehr hohen Investitionen reduzieren unseren Gas- und Stromverbrauch. Leider werden sie trotzdem nicht die extrem gestiegenen Energiekosten kompensieren können!

Viele weitere kleine, aber auch große Maßnahmen wurden bereits umgesetzt bzw. sind gerade in der Umsetzung, siehe https://sport-in-wust.de/unser-gruenes-herz. Nicht alle Maßnahmen werden sich finanziell amortisieren, liegen uns, den Betreibern Frank Hepp und Mario Schneider aber trotzdem sehr am Herzen! Unser Ziel ist es in Bezug auf Strom nahezu autark zu werden, dafür planen wir gerade weitere Maßnahmen!

Apotheke im Einkaufszentrum Wust
individuell, kompetent, diskret
Öffnungszeiten:
Mo - Sa 8.30 - 20.00 Uhr
An der Bundesstraße 1
14776 Brandenburg
www.apotheke-wust.de
Bürgertest & PCR-Tests bei uns möglich!
Apotheke
EINKAUFSZENTRUM WUST
Tel.: 0 33 81 - 20 16 20

H&K Gartendesign GmbH
Ihr Experte für Garten & Landschaft
Freiheitsweg 11
Brielow
Meisterbetrieb
03381-739433
www.hk-gartendesign-gmbh.de

MUSKELLÄNGEN-TRAINING

Mit Training zum Wohlgefühl!

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI DURCH DEN ALLTAG.

Wenig Bewegung und ständiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihrem Körper wieder seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

WAS IST MUSKELLÄNGENTRAINING?

Beim Muskellängentraining werden nicht einzelne Muskeln beansprucht, sondern ganze Muskelketten. Außerdem wird das Faszien-Gewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, integriert. Das fasziale Gewebe ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining wird beim Muskellängentraining eine Muskelgruppe aktiv durch Dehnen in eine spezielle Position hineinbelastet und in dieser Position gehalten. Dies dehnt einerseits Muskeln und Faszien, gleichzeitig muss der Muskel arbeiten und wird so beansprucht, dass dies zu einem Wachstum der Muskelketten in die Länge führt. Im Prinzip ist Muskellängentraining eine Form von statischem Krafttraining in der Endposition des jeweiligen Gelenks.

Der Vorteil an dieser Trainingsform ist, dass sie unseren Körper ideal auf den Alltag vorbereitet. Bei jeder Bewegung, die wir flexibel und schmerzfrei ausführen wollen, müssen Muskelketten zusammenarbeiten. Dabei gibt es meist einen sich streckenden und einen sich beugenden Teil der Muskulatur, die in einem Spannungsverhältnis zueinanderstehen. Muskellängentraining stellt das natürliche Spannungsverhältnis in den Muskelketten wieder her, dabei werden die kleinsten Einheiten der Muskelzelle, sog. Sarkomere, vermehrt, so dass der Muskel in die Länge wächst. Wird kein Muskellängentraining durchgeführt, verringern sich die Sarkomere. Dies führt zu einer Verminderung des Bewegungsausmaßes und zu einer schlechteren Flexibilität des gesamten Körpers.

WARUM IST MUSKELLÄNGENTRAINING WICHTIG?

Aufgrund unseres veränderten Bewegungsverhaltens, also der unzureichenden Bewegung im Alltag und dem vielen Sitzen, entstehen für unseren Körper diverse negative Folgen: Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen sich, Dysbalancen entstehen, das Fasziengewebe verhärtet sich und dies alles führt zu eingeschränkter Beweglichkeit und chronischen Schmerzen, Blockaden und Verspannungen in Rücken, Schultern, Nacken und insgesamt einer fehlenden Flexibilität. Muskellängentraining kann hier Abhilfe schaffen und den Körper sanft wieder aufrichten und stärken. Durch die bewusste und kontrollierte Streckung des Körpers wirkt sich Muskellängentraining auch günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, da Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe wieder ungehindert fließen und alle Organe versorgen können.

MUSKELLÄNGENTRAINING IN IHREM TRAININGSPLAN

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet und sollte zum Beispiel am Ende Ihres Trainings durchgeführt werden. Bereits 2-3 Mal pro Woche für jeweils ca. 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining für Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren!

20 Jahre SteinTherme Bad Belzig

Noch immer Entspannung pur

- Natursolebad
- Sauna
- Wellness
- Therapie

steintherme.de

Du bist was Du isst

GESUND SCHMECKT BESSER

Küchentechnik zum Genießerpreis

Gesund schmeckt einfach besser! Lassen Sie sich von der neuen und vitaminschonenden Küchentechnik begeistern. Den Dampfgarer und das Induktionskochfeld gibt´s jetzt zum extra günstigen Genießerpreis.
Und auf Wunsch mit 0 %-Finanzierung: Keine Zinsen – keine Gebühren.
Jetzt Küche kaufen und erst in 12 Monaten zahlen!*

Küchen Zentrum
Grüne Aue 3 · 14776 Brandenburg/Havel
Telefon: 03381/619173
www.kuechenzentrum-brandenburg.de

Küchen ganz persönlich

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

*Angebot der Cronbank AG.

SCHÖNFUSS
SONNENSCHUTZTECHNIK

SPORTLICH am Werk, sind auch unsere Monteure ;)

Werden auch Sie Zeuge ihrer Spitzenleistungen. Entdecken Sie die Möglichkeiten für Sicht- und Sonnenschutz. Bei uns maßgeschneidert und mit Stil.

Vom Aufmaß bis zur Montage · Tel. 0 33 81.22 45 04 · www.schoenfuss-sonnenschutztechnik.com

Textilpflege Krause

Wäscherei und Reinigung, Mietwäscheservice, Bootsplanen, Pferdedecken, Flammschutzausrüstung Gardinenservice, Teppich und Lederreinigung

14776 Brandenburg Wilhelmsdorfer Str. 4-6 Tel. 03381 702601 www.textilpflege-krause.de

GEWUSST, DASS

… MUSIK DEN TRAININGS-FLOW UNTERSTÜTZT?

Sportpsychologen bestätigen, dass Musikhören das Training erleichtert. Neben der Motivation sorgt Musik für Glückshormone, versetzt uns in eine positive Grundstimmung. Und die Nerven, die sonst Erschöpfung signalisieren, werden durch die Nervenreaktion auf die Musik blockiert. Durchhalten, Ausdauer und Trainingsleistung fallen leichter.

… ERNÄHRUNG DAS HAUTBILD BEEINFLUSST?

Hautprobleme hängen auch mit der Ernährung zusammen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker, aber auch ein Zuviel an Zucker, ungesättigten Fetten oder Alkohol fördern Pickel und Unreinheiten sowie die Alterung des Hautbilds. Also Hände weg von Fast Food, Fertiggerichten, Süßigkeiten, Alkohol und Tabak. Stattdessen zugreifen bei Obst und Gemüse, speziell Paprika, Orangen, Ananas, Spinat und Brokkoli, außerdem sind Haferflocken, grüner Tee und alle Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, gut für ein ebenmäßiges Hautbild. Auch Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Zimt, Thymian und Salbei verfeinern das Hautbild und sorgen für mehr Elastizität.

… DIE BANANE DER IDEALE SPORTLERSNACK IST?

Von wegen Affentheater – die gelbe süße Frucht ist der ideale Snack, wenn Sie vor dem Training noch schnell etwas Energie brauchen:

- Bananen liefern schnelle Energie für Kopf und Körper durch den Fruchtzucker. Gleichzeitig hält die Banane den Blutzuckerspiegel konstant, so dass es nicht zu Heißhunger kommt.
- Bananen machen glücklich, da sie die Produktion des Glückshormons Serotonin ankurbeln. Das gibt extra Power fürs Workout.
- Bananen sind gut für die Nerven und den Muskelaufbau, da sie Kalium und Magnesium enthalten und diese wichtige Funktionen im Muskel- und Nervenaufbau einnehmen.
- Bananen sind gut für die Verdauung, da sie Pektin enthalten. Dieses unterstützt die Ansiedlung guter Bakterien im Darm.
- Bananen sind praktisch! Es gibt sie quasi überall zu kaufen und durch ihre Schale sind sie leicht transportierbar und schnell griffbereit.

WENN DIE MUSKELN SCHWINDEN

SARKOPENIE UND IHRE FOLGEN

Muskelschwund, im Fachjargon Sarkopenie genannt, ist ein schleichender Prozess, der zumeist kaum Schmerzen oder Beschwerden verursacht, jedoch lässt die Körperkraft nach und normale Alltagshandlungen fallen immer schwerer: Treppen steigen, die Einkaufstasche tragen, Rad fahren – viele Dinge, die lange mühelos von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend. Der größte Fehler, den Menschen dann meist machen: Sie scheuen die Anstrengung und gehen diesen Tätigkeiten immer weiter aus dem Weg. Dieses Vermeidungsverhalten ist jedoch genau die falsche Reaktion und ermöglicht erst den weiter voranschreitenden Schwund der Muskelmasse – mit gefährlichen Folgen: Muskeln stützen unseren Körper und geben ihm Stabilität, ohne Muskeln geht nicht nur die Kraft, sondern auch die Beweglichkeit verloren. Die Folge: Das Risiko von Stürzen steigt und ebenso die Gefahr, nach einem Sturz oder einer Verletzung nicht mehr auf die Beine zu kommen und zum Pflegefall zu werden.

SARKOPENIE – **WEN BETRIFFT ES?**

Oft wird Muskelschwund in erster Linie mit älteren Menschen in Verbindung gebracht, doch dies ist nicht ganz richtig: Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut sich die Muskelmasse automatisch ab, pro Jahr um bis zu zwei Prozent. Ab dem 70. Lebensjahr erhöht es sich sogar auf rund drei Prozent pro Jahr. Insofern ist verständlich, dass Sarkopenie mit zunehmendem Alter immer spürbarer und damit mehr zum Problem wird. Beginnen tut dieser Prozess allerdings weit früher, nämlich in den 30ern.
Weitere Faktoren, die altersunabhängig zu Muskelschwund führen können, sind lange Phasen der Bettlägerigkeit (z.B. nach Operationen), chronische schwere Erkrankungen (z.B. Krebs), Herz- und Nierenerkrankungen und Übergewicht.
Offensichtlich steht der altersbedingte Muskelschwund zwar sicherlich im Fokus, wenn es um Sarkopenie geht, jedoch sind alle Menschen ab 30 dazu aufgerufen, proaktiv und prophylaktisch etwas gegen diese Entwicklung zu tun. Die gute Nachricht: Es ist in keinem Alter zu spät, gegen den Muskelschwund vorzugehen, und zahlreiche Studienergebnisse bestätigen, dass eine Verbesserung der Körperkraft in jedem Alter möglich ist.

WIE ENTSTEHT SARKOPENIE?

Die Ursachen von Muskelschwund sind bis dato noch nicht umfänglich bekannt, klar ist jedoch, dass mit zunehmendem Alter die Muskelfasern kleiner und weniger werden und durch Fett- und Bindegewebe ersetzt werden. Die Muskeln werden im Alter also schwächer und kleiner. Zudem nimmt mit zunehmendem Alter die Konzentration von Hormonen wie Testosteron, Östrogen, Insulin und anderen Hormonen ab, die unter anderem am Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt beteiligt sind. Hinzu kommt: Muskelmasse ist so konzipiert, dass sie sich abbaut, je weniger sie benutzt wird. Ein gewisser Muskelschwund ist also eine natürliche Entwicklung, die mit fortschreitendem Alter und durch verschiedene andere Faktoren vorangetrieben bzw. begünstigt wird.

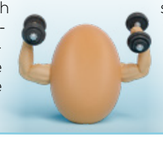
KRAFTTRAINING **IST DIE LÖSUNG**

Die gute Nachricht ist: Jeder kann selbst aktiv werden, um dem Muskelschwund entgegenzuwirken. Jedoch sind Ausdauer-Sportarten wie Fahrradfahren, Laufen, Walken oder Schwimmen dafür nicht geeignet – auch wenn sie aufgrund ihrer positiven Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System Teil des Trainingsplan sein sollten. Nur ein gezielter Aufbau von Muskulatur in Form von Krafttraining hilft nachweislich gegen Muskelschwund. Ideal wären drei Trainingseinheiten pro Woche, aber auch eine Trainingsstunde in der Woche kann schon wirkungsvoll sein. Wichtig ist, dass man sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lässt, der die eigenen Bedürfnisse und Einschränkungen berücksichtigt. Die Übungen sollten vor allem langsam und korrekt ausgeführt werden, idealerweise anfangs unter Aufsicht eines Trainers, um Fehlhaltungen zu vermeiden. Entscheidend für einen positiven Effekt ist vor allem die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit des Trainings.

Falls Sie Trainingsanfänger sind, lassen Sie vor Trainingsbeginn unbedingt einen Gesundheits-Check bei Ihrem Arzt machen!

MUSKELN VON INNEN STÄRKEN

Neben Krafttraining können Sie noch einen weiteren wichtigen Beitrag zum Erhalt Ihrer Muskelkraft leisten: Erhöhen Sie den Proteinanteil in Ihrer Ernährung. Ausreichend hochwertige Eiweiße im Essen unterstützen den Muskelaufbau nachhaltig. Idealerweise nehmen Sie täglich ca. 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zu sich. Proteine sind deshalb so wichtig, weil sie die Baustoffe für den Muskelaufbau liefern – ohne ausreichend Eiweiß können Muskeln auch bei ausreichend Training nicht aufgebaut werden. Idealerweise verteilen Sie die Protein-Aufnahme gleichmäßig über den Tag und nicht nur auf eine einzige Mahlzeit. Gute Eiweiß-Quellen in der Nahrung sind fettarmes Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse.



Zudem hat sich gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf einen Muskelerhalt haben. Diese Omega-3-Fettsäuren sind z.B. in Leinöl enthalten und in fettem Fisch, wie Wildlachs.
Sie sehen: Muskelschwund ist kein Thema, das nur ältere Menschen betrifft. Sie können in jedem Alter etwas für den Erhalt ihrer Muskeln tun – je eher, desto besser, sowohl beim Training als auch bei der Ernährung!

Happy STATT HERBSTBLUES

die schönen Seiten des Herbstes genießen!

Was assoziieren Sie mit dem Herbst? Drachensteigen, Kürbissuppe, gemütliche Stunden auf der Couch? Oder Nieselregen, graue Tage und Müdigkeit? Natürlich – durch veränderte Temperaturen verlagert sich das Leben wieder mehr nach drinnen. Dies schafft aber auch neue Zeitfenster und die Möglichkeit, mehr für Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu tun!

Goldener Herbst für Kopf und Körper

Das Farbenspiel der Natur, das gedämpfte Sonnenlicht und die langsam herabrieselnden Blätter sind im Herbst einzigartig, beruhigend und wohltuend für Kopf und Geist. Und in Kombination mit Frischluft und Bewegung sogar ein verlässlicher Stimmungsaufheller. Gehen Sie also raus in die Natur, für einen Waldspaziergang oder eine Wanderung. So tanken Sie Körper und Seele auf und stärken sich für die kalte Jahreszeit. Gerade jetzt ist es wichtig, für ausreichend Tageslicht zu sorgen und den Vitamin-D-Gehalt aufrechtzuerhalten. Dies trägt Sie nicht nur mental durch trübere Tage, sondern stärkt auch die körperlichen Abwehrkräfte.

Und auch wenn es draußen stürmt und windet, sollten Sie auf Ihr regelmäßiges Training nicht verzichten. Bei uns im Studio trainieren Sie immer wetterunabhängig und können mit gezieltem Muskeltraining Ihr Immunsystem stärken, Stress abbauen, Ihre Stimmung anheben – und Sie beugen schon mal den „Feiertags-Kilos" vor. Mit 2-3 dreißigminütigen Trainingseinheiten pro Woche können Sie sich bereits nach sechs bis acht Wochen über spürbare und sichtbare Verbesserungen bei Figur und Befinden erfreuen. Da hat der Herbst-Blues keine Chance.

Futter für die Seele

Der Herbst bietet Ihnen regional und frisch alles, was Sie brauchen, um eine gesunde Ernährung lecker in den Alltag zu integrieren. Der Herbst ist Erntesaison – nie gibt es eine größere Vielfalt an heimischem Obst, Gemüse und Nüssen. Extrafrisch, nährstoffreich und umweltfreundlich durch kurze Transporte und Lagerung. Saisonale Lebensmittel liefern die idealen Inhaltsstoffe. Integrieren Sie zum Beispiel alle Kohlsorten (Blumenkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Grünkohl) in Ihren Speiseplan, aber natürlich stehen auch Kürbis, Karotten, Äpfel, Birnen, Trauben, Bohnen und die meisten Salatsorten jetzt regional frisch zur Verfügung. Sollten Sie Pilze mögen, dann ist jetzt der ideale Zeitpunkt, um zuzugreifen.

Gemütlichkeit und Selfcare

Natürlich ist der Herbst auch Wellnesszeit. Jetzt sollten Sie besonders gut auf sich und Ihr Energieniveau achten. Nicht verausgaben und die Speicher gut gefüllt halten! Eine heiße Badewanne, ausgiebiges Saunieren und Relaxen sind der Energie der Jahreszeit angemessen. Fahren Sie runter, reduzieren Sie Stress, unterstützen Sie dies mit Stressbewältigungsstrategien wie Meditation oder Entspannungsübungen. Gönnen Sie sich gerade an grauen Tagen immer wieder kleine Auszeiten, in denen Sie sich zum Beispiel mit einem guten Buch und heißem Tee aufs Sofa kuscheln, einen lustigen Film gucken, Musik hören oder einfach mal nichts tun.

Mit diesem bunten Mix aus Bewegung, Ernährung und Selbstfürsorge können Sie den Herbst in vollen Zügen genießen.

JUGENDLICHE UND KINDER BRAUCHEN TRAINING

SPEZIALANGEBOT IM SPORT-IN FÜR KINDER AB 13 JAHREN

FÜR NUR 7,99 € PRO WOCHE

Unzählige Studien beweisen, dass körperliche Aktivität für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unersetzlich ist. Allerdings hat der kindliche Aktivitätsmangel in den letzten 5 Jahren noch weiter zugenommen:

Am Anfang der Pandemie betätigten sich lediglich 16% der Kinder sportlich, seit Anfang 2022 nur noch 9%. Die WHO empfiehlt Kindern zwischen 3 und 17 Jahren täglich 60 Minuten Aktivität. Nur jedes vierte Kind erreicht diese Empfehlung.

Unausgeglichene, übergewichtige und teilweise kranke Kinder sind die Folge. Diese leiden oftmals zusätzlich unter einer schlechten Körperhaltung und Konzentrationsproblemen.

Aktuell ist jedes 7. Kind übergewichtig. Übergewicht führt bei Kindern nachweislich zu mentalen Problemen und begünstigt im Erwachsenenalter das Auftreten der heute typischen Lebensstilerkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Depressionen, Demenz und Krebs.

2 von 10 Kindern entwickeln schon im Laufe der Schulzeit Übergewicht. 50% aller übergewichtigen Kinder leiden auch im Erwachsenenalter darunter.

DIE LÖSUNG: MUSKEL- UND BEWEGLICHKEITS-TRAINING

Inzwischen wird von Wissenschaftlern Krafttraining auch für Kinder empfohlen, deshalb hat das SPORT-IN für Kinder ab 13 Jahren, sowohl preislich als auch konzeptionell ein optimales Konzept für die Gesundheit unserer Kinder entwickelt:

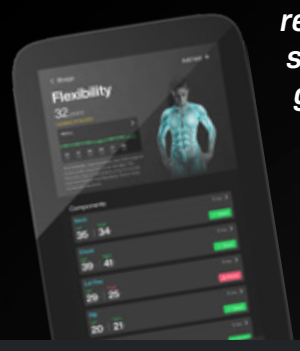
Die Kinder bzw. Jugendlichen starten mit dem Training an elektronischen Geräten, die sich automatisch richtig auf die Größe einstellen. Zudem wird immer das richtige Trainingsgewicht durch Krafttests ermittelt und durch spielerische Anwendungen auch immer in der richtigen Geschwindigkeit trainiert. So können die Kinder optimal ins Training einsteigen, lernen die Muskeln richtig anzusteuern und haben so gut wie keine Verletzungsgefahr. Aufgrund des vielen Sitzens in der Schule und am Computer, bzw. Playstation, verkürzen auch schon die Muskeln der Kinder. Dies gleichen wir mit dem richtigen Beweglichkeitstraining aus. Erst, wenn sie das „Trainieren gelernt haben", überführen die Trainer die Kinder ins KRAFTWERK, so dass sie dann im coolen Ambiente auch an freien Gewichten oder im Functional-Bereich trainieren dürfen. Eine engmaschige Betreuung durch erfahrene Trainer ist selbstverständlich und absolut nötig!

Kinder bis 18 Jahre trainieren bei uns **für nur 7,99 € pro Woche** und können die gesamte Anlage nutzen, inclusive Badminton, Squash, Tischtennis usw., sogar die Getränke sind inklusive! **Bis 16 Jahre sind die Mitgliedschaften sogar monatlich kündbar!**

Wichtig: Die Erstberatung der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren erfolgt immer mit den Eltern. Also vor dem ersten Besuch einen **Beratungstermin unter 03381-25400** vereinbaren!

EGYM VISION IM SPORT-IN

Das effektivste und innovativste Trainingssystem der Welt ist digital, vollelektronisch und vernetzt und schreibt seit 3 Jahren im SPORT-IN Erfolgsgeschichte. Der Fitnesshub ergänzt seit einigen Monaten die beiden EGYM Trainingssysteme und e-FLEXX!



SICHERES UND INTUITIVES TRAINING:

Die eGym Trainingskurve gibt die richtige Bewegung und Dauer der Übung vor. So wird Krafttraining kinderleicht und das Verletzungsrisiko minimal.

AUTOMATISCHE GERÄTEEINSTELLUNG:

Nach einer einmaligen Einführung mit dem Trainer stellen sich die eGym Kraftgeräte bei jedem Training automatisch ein – für die optimale Körperhaltung.

TRAININGSERFOLGE GARANTIERT:

Durch regelmäßige Maximalkraftmessungen passt sich das Trainingsgewicht automatisch an. So trainiert man immer mit dem optimalen Widerstand und erreicht seine Ziele.

Mit der kostenlosen eGym Fitness App ist Training plan- und nachvollziehbar

Diese App berechnet das biologische Alter und zeigt die Verjüngung, welche durch das Training hervorgerufen wird auf. Muskeldysbalancen werden erkannt, aufgezeigt und gezielt ausgeglichen. Motivationsfunktionen belohnen jede Aktivität und man kann mit anderen Mitgliedern oder Freunden interagieren und vergleichen!

VERSCHIEDENE TRAININGSMETHODEN:

Aufgrund verschiedener Trainingsmethoden (regulär, negativ, adaptiv, isokinetisch, explonic) können alle Zielgruppen diese Geräte sehr effektiv nutzen. Für alle, vom Einsteiger, über Fortgeschrittene, orthopädisch Kranke, Krebs- und Diabetes-Patienten bis zum Abnehmwilligen oder Bodybuilder, gibt es die richtigen Programme!

TESTEN SIE JETZT KOSTENLOS DIESE GERÄTE!

Vereinbaren Sie bis zum 30. Oktober Ihr Probetraining unter ✆ 03381-25400

SPORT-IN

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