

DIE GESUND | SCHAU

DIE ZEITUNG FÜR FITNESS, GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

AUSGABE 02

Postwurfsendung per Tagespost



Entdecken Sie...

DIE KRAFT DER MUSKULATUR

Egal ob jung oder alt, die Kraft der Muskulatur wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging



Gezieltes Kräftigungstraining ist ein Schlüssel für Wohlbefinden und Lebensqualität

Sicher kennen Sie das auch! Ab einem gewissen Alter ist alles ein bisschen anders, man nimmt leichter zu und schwerer ab, die Stütz- und Muskulatur wird ohne gezieltes Kräftigungstraining immer mehr abgebaut, Verspannungen, Rücken- und Gelenkprobleme tauchen auf. Unser Körper reagiert auf hormonelle Veränderungen,

Stress, Ernährungsfehler und mangelnde oder falsche Bewegung viel mehr als früher, und wir haben immer weniger Energie für den Alltag.

Diese Einflüsse haben zur Folge, dass unser **Stoffwechsel** immer langsamer wird. **Der Motor unserer Gesundheit wird schwächer, mit fatalen Folgen.** Denn Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab. Da diese Wahrheit den wenigsten Menschen bekannt ist, sind Rücken- und

Nackenschmerzen eine der häufigsten Erkrankungen unserer Zeit.

Gerade bei Rücken- und Gelenkproblemen fehlt dem Körper der gezielte Widerstand, um die Muskulatur zu stärken, die das Skelett stabilisiert. Dies macht sich ganz besonders bei der empfindlichen Wirbelsäule bemerkbar. Da unsere Muskulatur im Alltag zu wenig eingesetzt wird, geht dem Körper in jedem Alter ein Großteil dieser Stütz- und Muskulatur verloren. Die restliche Muskulatur ist dann zu schwach, um Ihre Alltagsaufgaben

zu erfüllen, Schmerzen sind vorprogrammiert. Auch Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselkrankheiten, Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme können durch eine geschwächte Muskulatur und fehlerhafte Ernährung negativ beeinflusst werden.

In **Tom's Sportstudio** finden Sie die neuesten wissenschaftlichen Trainingsprogramme und Systeme zum Thema Übergewicht, Figurprobleme, Orangenhaut, Fettstoffwechsel, und Rückenprobleme. Diese Programme sind aktive Gesundheitsprävention, und Sie gewinnen an Lebensenergie und Tatkraft.

Es ist nie zu spät: Jetzt mit gezieltem Kräftigungstraining beginnen, Energie dabei auf tanken, stabilisieren und den körperlichen Verfall aufhalten. Ihr Körper wird es Ihnen danken - mit mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

75

Freiwillige gesucht...

die gezielt ihren Stoffwechsel aktivieren und ihre Muskulatur kräftigen möchten.

Mehr dazu auf Seite 4



Frauen & Krafttraining

Viele Frauen haben ein zwiespältiges Verhältnis zur Muskulatur und damit zum Krafttraining. Grund hierfür sind wahrscheinlich Bilder von weiblichen Wettkampf-Bodybuilding-Athletinnen, die mit ihrer enormen Muskelmasse, dem „männlichen Aussehen“ und den ausgeprägten Gesichtszügen auf viele Frauen abschreckend wirken.

Die Angst vor zu viel Muskulatur ist aber völlig unbegründet: Der Organismus von Frauen produziert erheblich weniger natürliches muskelaufbauendes Testosteron als der von Männern – deshalb ist selbst bei intensivem Kräftigungstraining in den meisten Fällen nur ein mäßiger Muskelzuwachs wahrscheinlich, aber mit Sicherheit eine angenehme Figurformung. Denn Muskulatur ist der wichtigste Faktor bei der Figurformung: **Ohne eine gut ausgebildete Muskulatur bleibt ein Körper konturnlos, schlaff und wenig attraktiv.**

Muskeln sind die besten Schlankmacher

Im Gegensatz zu Fett sind Muskeln sehr stoffwechselaktiv: Je mehr man – die Frau – davon hat, desto größer ist der Grundumsatz, weil Muskeln 24 Stunden lang in der Lage sind, Fett zu verbrennen, bei allen Tätigkeiten, sogar im Schlaf! Dadurch könnte man mehr essen, ohne zuzunehmen – oder eine erwünschte Gewichtsabnahme wirkungsvoll unterstützen. Bei Diäten ohne begleitendes Kräftigungstraining baut der Körper Fett- und Muskelgewebe ab. Dadurch verringert sich der Grundumsatz, und



man muss sich beim Essen noch stärker zurückhalten, um nicht wieder zuzunehmen – ein Teufelskreis!

Beim Kräftigungstraining bevorzugen viele Frauen ein Kraftausdauertraining für relativ kleine Muskelgruppen. Wenn es aber um Körperformung und Abnehmen geht, ist das nicht optimal. Wirksamer wäre ein Muskelaufbautraining mit Komplexübungen, bei denen die großen Muskelgruppen im Vordergrund stehen. Auch die „sanfte Methode“, ein Training bei welchem man nicht an seine körperlichen Grenzen geht, kann sehr effektiv sein. Sie bringt zahlreiche orthopädische (keine maximale Belastung) und internistische (weniger Herz-Kreislauf-Belastung) Vorteile und hält die Motivation hoch.

Der Weg zu einem gesunden Rücken



Dabei gibt es schon unzählige Beispiele von Menschen, die sich mit ihren Rückenproblemen einem qualifizierten Fitnessclub mit mindestens einem qualifizierten Rückentrainer anvertrauen.

Tatsache ist und bleibt, dass gezieltes Rückentraining eine genauestens abgestimmte Mischung aus Muskelkräftigungstraining, Beweglichkeitstraining und Remobilisation ist. Erst, wenn diese 3 Komponenten für jeden Betroffenen im richtigen Mischungsverhältnis und bezogen auf die betroffenen Muskelgruppen zusammenkommen, zeigt das Training seine Wirkung.

Sie sind so weit verbreitet, dass sie seit vielen Jahren als Volkskrankheit Nr. 1 tituliert werden – Rückenmerzen oder Rückenprobleme. Leider haben sich viele Menschen schon so an ihr Kreuz mit dem Kreuz gewöhnt, dass sie keine Veranlassung sehen, etwas für einen gesunden Rücken zu unternehmen. Gelegentliche Massagen helfen, wenn überhaupt, nur vorübergehend und dann nur für kurze Zeit.

Empfehlung: Lassen Sie sich das für Ihren Fall erforderliche Training ausführlich erklären und beschreiben. Wenn Sie sich dann noch immer nicht sicher sind, sprechen Sie mit dem Arzt/Orthopäden Ihres Vertrauens über die Trainingsempfehlung. Ein kompetenter Rückentrainer stellt sich ganz sicher einem Dialog mit dem Arzt/Orthopäden Ihres Vertrauens.

Die Wahrheit über das Abnehmen

Nach wie vor glauben viele Menschen, das Prinzip „FdH“ sei der beste und am Ende einzige Weg, sein Gewicht zu reduzieren. Ein schneller Blick auf die „kalorische Gleichung“ (zugeführte Kalorien – verbrannte Kalorien) zeigt, dass in dieser These zwar ein kleines Körnchen Wahrheit steckt, nur steht jeder, der nach diesem Prinzip auf sein Wunschgewicht hinarbeitet, schon bald vor einem Problem. Wer kann schon über längere Zeit oder gar dauerhaft eine Diät machen?! Mit dieser Strategie kommt es im Körper unwillkürlich zu dem in der einschlägigen Presse schon oft zitierten „Jojo-Effekt“.

Muskeln sind „Fettverbrenner“

Also macht es doch weit mehr Sinn, zu überlegen, wie der Körper langfristig mehr Energie verbraucht. Idealerweise nicht nur in der kurzen Zeit des Trainings, vielmehr den ganzen Tag über – sogar im Schlaf!

Seit vielen Jahren wissen Experten um die Tatsache, dass Muskeln unglaublich hungrige Fettverbrenner sind! Und das machen Muskeln 24 Stunden am Tag. Ein nachhaltig erfolgreicher Weg, Gewicht zu reduzieren geht also über Muskelaufbau.

Je mehr Muskulatur ein Körper hat, desto mehr Energie verbrennt der Körper permanent. Und das, wie schon beschrieben, 24 Stunden am Tag. Ein Mensch, der sein Körpergewicht um 3 Kilogramm Muskulatur erhöht, verbrennt ohne weiteres Dazutun in der Woche volle 2.100 Kalorien mehr! Da-

bei stehen Betroffene häufig vor einer schweren Aufgabe. Sie müssen sich davon verabschieden, ihre Wunschfigur über eine „Gewichtszahl“ zu definieren. Der Grund liegt darin, dass Muskeln etwa viermal so schwer sind wie Fett. (In dem „Raum“

von einem Kilogramm Fett finden 4 Kilogramm Muskeln Platz). Dafür gibt es einen besonders angenehmen Effekt, der Körper wird insgesamt fester und straffer! Und wer hat kein Interesse, seinen Körper attraktiver zu machen?



20 Jahre 39 sein



Das Altern ist ein ganz natürlicher Prozess. Jede Sekunde unseres Lebens werden wir ein kleines bisschen älter. Doch wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab. Unsere biologische Uhr läuft da ein wenig anders. Es gibt Tage, da fühlt man sich alt, ausgelaugt und einfach total verbraucht. An andern Tagen wiederum gehen die Lebensgeister förmlich mit einem durch. Unser Lebensstil be-

einflusst unser gefühltes Lebensalter enorm. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter möglichst niedrig halten können:

- Treiben Sie genügend Sport – Kräftigungs- und Ausdauer-Training können belebend wirken und jung halten.
- Bewegen Sie sich ausreichend, am besten täglich – auch kleinere Spaziergänge sind effektiv.

- Versuchen Sie, unnötige Pfunde abzubauen.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund – viel Obst und Gemüse sowie eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fisch, möglichst wenig Fett.
- Vermeiden Sie unnötigen Stress und Ärger – Entspannungstechniken wie Yoga können beim Stressabbau helfen.
- Vermeiden Sie Rauchen und übermäßigen Alkohol-Genuss.



Schon kleinere Veränderungen in Ihrem Lebensstil können positive Effekte auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand haben. Verlangsamen Sie den Lauf Ihrer biologischen Uhr, denn bewusst zu leben bedeutet langfristige Vitalität. Sie sollten es sich wert sein!

Mit Sport wirksam gegen Cellulite



Man vermutet, dass in der heutigen Zeit etwa 80% aller Frauen von Cellulite betroffen sind. Den Weg zu einer Anti-Cellulite Beratung beim Experten beschreiten aber nach wie vor noch viel zu wenige, obwohl er sehr lohnend sein kann.

Mögliche Gründe

Nicht selten können sogar sportliche und schlanke Frauen von Cellulite betroffen sein. Eine gute Beratung vom Experten und ein bisschen Feinschliff in der Trainings- und Ernährungsplanung kann allerdings schon sichtbare Erfolge bringen. Mögliche Ursachen, die neben den genetischen Faktoren für die Cellulitebildung verantwortlich sind, können hormonelle Umstellungen, ein schwaches Bindegewebe,



schlechter Sauerstofftransport, ungesunde Ernährung, Rauchen, Stress, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsmangel und ein träges Lymphsystem sein. Allerdings können Sie schon durch kleine Veränderungen

Ihrer Lebensgewohnheiten die Verbesserung Ihrer Haut aktiv steuern.

Muskelaufbau und Förderung der Durchblutung

Eine von Frauen oft vernachlässigte Muskulatur im Training ist z. B. die Wadenmuskulatur. Durch viel Sitzen oder Stehen und das Tragen von hohen Schuhen kann es zu Bewegungsmangel in den Beinen kommen. Muskeln schützen, stützen, stabilisieren und bewegen unsere Knochen und Gelenke und unterstützen das Herz-Kreislauf-System – und damit auch den Blutrückfluss in den Beinen. Ebenso kann ein richtiges Abrollen der Füße schöne Beine bewirken und deren Durchblutung fördern. Sinnvoll sind zudem auch Wechselbäder und die Saunanutzung. Tipp: Kaltes Wasser zieht die Venen zusammen und regt dadurch die Durchblutung an.

Ausgewogenes Ess- und Trinkverhalten

Für eine erfolgreiche Straffung des Gewebes kann ebenfalls eine gesunde Ernährungsgrundlage sehr wichtig sein. Selbstverständlich ist zudem viel Trinken als eine alltägliche Basis unverzichtbar, vor allem in Verbindung mit Sport. Alle passiven Maßnahmen, wie z. B. das Nutzen spezieller Cremes oder teurer Wirkstoffe funktionieren nur bedingt. Bei Anwendung solcher Lösungen greift man als Verbraucher oft tief in die Tasche und die Wirkung ist nicht immer nachhaltig spürbar.

Medizinisches Kräftigungstraining – alle positiven Effekte für Ihre Gesundheit



Krafttraining dient dem Muskelaufbau. Stimmt. Doch hat es weit mehr Vorteile, als man zunächst denken könnte. Denn, gezielt angewendet, kann Krafttraining resistent machen und verschiedenen Krankheiten vorbeugen. Weltweit verordnen es Therapeuten deshalb als eine präventive Gesundheitsleistung.

Mehr Kraft für Ihren Organismus

Im Gegensatz zum herkömmlichen Kräftigungstraining zielt das medizinische Kräftigungstraining nicht auf die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, sondern auf die Steigerung des allgemeinen Lebensgefühls. Praktisch jede Erkrankung kann sich leistungsmindernd auf den menschlichen Organismus auswirken. Das allgemeine Wohlbefinden wird dann stark beeinträchtigt. Gezieltes Kräftigungstraining kann hierbei Abhilfe schaffen. Die möglichen Vorteile:

- **Kräftigungstraining** vermeidet Muskelschwund – man steigert Kraft und Muskelmasse.



- **Kräftigungstraining** erhöht die Knochendichte – man beugt Osteoporose vor.
- **Kräftigungstraining** vermindert den Fettanteil im Körper – aufgenommene Fette werden schneller verbrannt.
- **Kräftigungstraining** verbessert die Glucose-Aufnahmefähigkeit des Organismus – man wirkt so der Entwicklung einer Zuckerkrankheit im Alter entgegen.
- **Kräftigungstraining** senkt den Blutdruck.
- **Kräftigungstraining** verbessert die Darmaktivität – man verringert hierdurch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.
- **Kräftigungstraining** fördert die Rückenmuskulatur – Wirbelsäule und Gelenke werden gestärkt, chronische Rückenschmerzen können seltener auftreten.

Gebrechlichkeit adé

Ihre Muskeln sind der Motor der Aktivität. Lassen Sie sie deshalb nicht einrostern! Mithilfe eines gewissenhaften Vorbeuge-Trainings können Sie aller Wahrscheinlichkeit nach auch im Alter vital durchs Leben gehen. Und wer möchte sich mit 70 nicht so fühlen, wie Popeye nach drei Dosen Spinat?

Diabetes



Sport beugt Diabetes vor

Dass Sport gut für Körper und Geist ist, ist längst bekannt. Doch hält Sport nicht nur allgemein fit, sondern kann auch wirksam Blutzuckererkrankungen wie Diabetes mellitus vorbeugen. Übergewicht und nicht zuletzt Bewegungsmangel sind aller Wahrscheinlichkeit nach für die zunehmende Verbreitung dieser Krankheit mit verantwortlich. Allein in Deutschland vermutet man heute bereits ca. 4 Millionen Diabetiker. Diese Zahl könnte effektiv gesenkt werden, wenn gerade die Sportmuffel in der Bevölkerung körper- und zukunfts-bewusster handeln würden.

Kräftigungstraining als therapeutische Maßnahme

Regelmäßiges Kräftigungstraining (am besten 30 Minuten täglich) kann sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Dementsprechend hält man sie für einen wichtigen Bestandteil in der Behandlung von Diabetes Typ 1 und Typ 2. Gezieltes Kräftigungstraining fördert zudem das Herz-Kreislauf-System und kann somit möglicherweise einer durch Diabetes begünstigten koronaren Herzerkrankung vorbeugen. Sportliche Aktivität fördert den allgemeinen Zuckerspiegel und erhöht die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen. Deshalb

kann es bei insulin- oder tablettenpflichtigen Diabetikern zur Unterzuckerung kommen. Um dem vorzubeugen, sollte beim Sport die Insulin- oder Tablettdosis herabgesetzt oder alternativ die Kohlenhydrataufnahme gesteigert werden. Betroffene sollten sich zu diesem Thema auf jeden Fall von ihrem behandelnden Arzt beraten lassen.

Immer auf den Körper achten

Diabetiker sollten sich während des Sports immer gut im Blick haben und nicht bis an ihre körperlichen Grenzen gehen. Deshalb gilt: Mit dem Training langsam beginnen und stufenweise immer weiter steigern. Vor allem aber die Ruhephasen nicht vergessen! Denn nur ein gesundes Maß an Bewegung fördert Vitalität und Abwehrkräfte und somit die allgemeine Lebensqualität.



Impressum

Herausgeber:

Tom's Sportstudio
Otto Freundlstr. 2
95652 Waldsassen

Redaktionelle Verantwortung:

Tom Koller

Verantwortlich für Anzeigen:

Tom Koller

Satz, Gestaltung & Druck:

JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach

Projekt zur Aktivierung des Stoffwechsels und Kräftigung der Muskulatur

75

Freiwillige gesucht...



Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging

die gezielt ihren Stoffwechsel aktivieren und ihre Muskulatur kräftigen möchten.

Haben Sie überhaupt noch genügend Muskulatur, um Fett zu verbrennen sowie Ihre Wirbelsäule und Gelenke zu stützen und zu stabilisieren?

Wenn ja...

dann sollten Sie gleich zum **Telefonhörer greifen und in Tom's Sportstudio in Waldsassen anrufen**. Wir suchen 75 Freiwillige, der Großteil von Ihnen sollte bisher nicht allzu regelmäßig und viel Sport betrieben haben. Vier Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein spezielles Programm begleitet und am Ende wird festgehalten, wie sich der Gesundheitszustand verbessert hat – und das kostenlos. In den vier Wochen müssen Sie zweimal pro Woche 44 Minuten ein spezielles Training absolvieren, für das Sie zuvor einen Plan erhalten. Zudem sollten die Teilnehmer einmal in den vier Wochen sich die Zeit nehmen, um in einem Seminar wertvolle Hintergründe zum Thema Muskulatur und Stoffwechsel zu erfahren. Mehr muss man wirklich nicht machen, erklären die Experten, die schon seit mehreren Jahren mit dem chipkartengesteuerten Trainingssystem arbeiten.

Der Körper ändert sich in 4 Wochen

Das allgemeine Wohlbefinden kann sich verbessern und gesundheitliche Probleme können gelindert werden. Man ist nach vier Wochen ein ganz anderer Mensch – das alles möchten wir im Rahmen einer Studie beweisen. Die Trainingsstunden werden in Tom's Sportstudio absolviert. Das Team und die technischen Voraussetzungen des Studios bieten eine ideale Ausgangsbasis. Die vier Wochen sind völlig kostenlos. Vielmehr geht es darum, zu sehen, wie viel man mit gezieltem Kräftigungstraining erreichen kann. Die Ergebnisse dieser Testreihe werden mit Sicherheit künftig in die Trainingsempfehlungen für Neueinsteiger einfließen. Und solche gibt es immer mehr, da ein gesünderes Leben und ein besseres Wohlbefinden in den Zeiten von Alltagsstress mittlerweile von allen gesetzlichen Krankenkassen als Prävention gefördert wird.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Ihren persönlichen Beratungstermin für das Projekt erhalten Sie unter

Tel. 0 96 32-42 94

TOM'S SPORTSTUDIO
FITNESS

Otto-Freundlstraße 2
95652 Waldsassen
Tel. 0 96 32-42 94
www.toms-sportstudio.de

INFORM - das Abnehm-Konzept



Vorher



Nachher

1. Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens zur Erreichung der persönlichen Wohlfühlfigur.

2. Bewegung:

- gezieltes und individuell geplantes Training
- Informationen über effektives Training

3. Ernährung:

- bewusste Ernährung, schrittweises Vorgehen
- Information über gesunde Ernährung
- Individuelle Lösungsfindung

4. Entspannung:

- gezieltes Mentaltraining
- realistische und klare Zielsetzung
- Prozess der Selbstanalyse und Erfahrung
- neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten

INFORM
for me

Vereinbaren Sie vorab Ihren persönlichen Beratungstermin unter **Tel. 0 96 32-42 94**