



Postwurfsendung per Tagespost

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

NEUERÖFFNUNG
nach Umbau
am Sonntag,
31.10.2010

Profitieren Sie an diesem Tag von unseren Eröffnungsangeboten und sparen Sie bis zu 200,- €!

Mehr dazu auf Seite 4

Muskulatur - der Motor unserer Gesundheit

Abnehmtraining



Figurtraining



Rückentraining



Herz-Kreislauftraining



Anti-Aging



Die Muskulatur besitzt unbestritten einen großen Einfluss auf unseren Körper. Wer eine aktive Muskulatur besitzt bzw. sie mit gezieltem Kräftigungstraining aktiviert, kann viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun.

Die Muskulatur ist ein –komplexes Gesamtsystem und ist neben der –Leber das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Mehr als 600 Muskeln hat der Mensch, und allein die Skelettmuskeln verbrauchen bis zu einem Viertel der Energie, die man im Zustand absoluter Ruhe verbrennt. Bewegungsforscher und Mediziner haben die positive Wirkungsbreite von gezieltem Kräftigungstraining schon lange erkannt und fordern uns nicht umsonst dazu auf, uns regelmäßig zu bewegen, um vielen Krankheiten vorzubeugen.

Denn ab einem gewissen Alter nimmt man leichter zu und schwerer ab, die Stützmuskulatur wird ohne ge-

zieltes 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.

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 Stützmuskulatur verloren. Die restliche Muskulatur ist dann zu schwach, um ihre Alltagsaufgaben zu erfüllen, Schmerzen sind vorprogrammiert.

Wer seine Muskulatur kräftigt, der stärkt seine Gesundheit in vielerlei Hinsicht!

Trainierte Muskeln aktivieren den Körper, regen den Kalorienverbrauch an und beeinflussen das Immunsystem und den Stoffwechsel positiv. Sie halten den Körper aufrecht und helfen uns, unsere Einkaufstüten auch in den vierten Stock zu tragen. Sie stabilisieren die Gelenke und können Gelenkschäden, Rückenschmerzen oder Schulterproblemen vorbeugen.

Wer regelmäßig seine Muskulatur trainiert und dafür sorgt, dass sie sich mit zunehmendem Alter nicht abbaut, kann außerdem wirksam z.B. Übergewicht, Diabetes, Osteoporose und anderen so genannten „Zivilisationskrankheiten“ vorbeugen.

Muskulatur - Kraftwerk des Menschen



Mehr Lebensqualität

Gut trainierte Muskeln sorgen für mehr Lebensqualität. Muskeln sind ein wesentlicher Bestandteil des Körpers. Viele spüren unser größtes Organ vor allem, wenn sie Muskelkater haben. Doch Muskeln können wesentlich mehr, als sich nur bei Schmerzen zu melden. Ein gut trainierter Muskelapparat ist wie ein Hochleistungsmotor – er beeinflusst positiv den gesamten Körper, das Immunsystem und sogar die Psyche. Nur, wenn die Muskeln regelmäßig

beansprucht bzw. trainiert werden, können sie ihre Funktionen ideal ausüben. Unser Körper besitzt insgesamt mehr als 650 Muskeln, die 20 bis 40 Prozent der gesamten Körpermasse ausmachen. Sie bilden einen großen, zusammenhängenden Apparat – mit dem Rückenmuskel als größtem und dem Kaumuskel als stärkstem Glied. Jeder einzelne Muskel besteht aus faserartigen Zellen, die durch das komplexe Zusammenspiel mit dem Nervensystem und unterschiedlichen Eiweißen in der Lage sind, Bewegungen auszuführen. Je trainierter der Muskelapparat dabei ist, desto besser kann er auch komplizierte Bewegungsabläufe durchführen.

Lässt das Training hingegen nach, droht der Muskel zu verkümmern und die Kraftausübung fällt zunehmend schwer. Denn nur ein gut trainierter Muskelapparat kann diese Anforderungen auch noch im hohen Alter erfüllen und dabei den Körper effektiv vor Krankheiten schützen.

Für eine gut ausgebildete Muskulatur reicht **zwei Mal pro Woche eine Trainingseinheit von jeweils 30 Minuten** aus. Dabei sollten alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden – dazu gehören die Bein-, Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln.

Muskulatur - Beschützer für Rücken und Gelenke!



Rückenschmerz ist ein Kraftproblem!

Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab. Bei der Mehrzahl der Rückenpatienten liegen die Ursachen der Beschwerden in einer schwachen oder unterschiedlich entwickelten Rumpfmuskulatur. Diese Probleme sind vorwiegend auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, insbesondere ein Defizit an ausreichend muskulärer Belastung. Denn ohne angemessene Kraftbelastung geht der größte Teil unserer Muskulatur verloren. Das Er-

gebnis: Ein deutlich schwacher Körper, der seine natürliche, alltägliche Aufgabe nicht mehr erfüllen kann. Schmerzbedingt nimmt man Schonhaltungen ein, und der Teufelskreis dreht sich zu Ihrem Nachteil immer weiter.

Denn körperliche Inaktivität ist Gift für die Gelenke! Sie lässt die Muskeln und damit deren Pufferwirkung schwinden: Eine verkümmerte Muskulatur begünstigt Osteoporose, rheumatischen Gelenkverschleiß, orthopädische Beschwerden, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss sowie Schulterprobleme. Auch die Funktionsweise der Bandscheibe wird stark beeinträchtigt, denn sie lebt förmlich von der Bewegung.

Muskeln sind wichtige Beschützer der Gelenke. Die Muskulatur besitzt unbestritten einen großen Einfluss auf unseren Körper. Regelmäßiges Training der Muskulatur, egal ab welchem Alter, lässt die Muskulatur gezielt wachsen. Auf diese Weise kann man Gelenkerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern man kann den maßgeblichen „Beschützer“ der Gelenke erneuern. **Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität.**



24 Stunden am Tag Fett verbrennen.



Muskulatur - der Fettverbrenner Nummer eins

Reine Diäten machen nicht schlank sondern dicker: Die heutigen Menschen besitzen aufgrund von Bewegungsmangel eine sehr reduzierte Muskelmasse. Gleichzeitig kennt der Körper eine „Diät“ überhaupt nicht. Vielmehr baut er zuerst Muskelmasse ab, wenn wir weniger Nahrung zu uns nehmen, da er „denkt“, es kommen harte Zeiten auf ihn zu. Denn: Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett! Die Rechnung: In einer Diät ohne Sport nehmen wir 5 kg ab, davon sind allerdings 4 kg Muskeln und nur 1 kg Fett. Essen wir dann wieder normaler und nehmen wieder zu, dann baut der Körper nur Fett auf, in den meisten Fällen sogar insgesamt mehr Gewicht, als vorher verloren wurde. Das Verhältnis von Muskeln und Fett wird damit noch schlechter, der Grundumsatz an

Energie sinkt und das Bindegewebe erschläft. **Nicht weniger Essen ist also der Weg zum Glück, sondern gezieltes Training der Muskulatur, denn die Muskulatur ist das größte Organ, das Fett verbrennt:** Eine aktive Muskulatur ist für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement unerlässlich, denn **die menschliche Skelettmuskulatur ist der ideale Gesundheits- und Schlankmacher und kann durchaus als „Fettverbrennungsmaschine“** bezeichnet werden. Bei zu wenig Bewegung beginnt der physiologische Muskelabbau bereits ab dem 25. bis 30. Lebensjahr um jeweils ca. 1% pro Jahr. Eine größere Muskelmasse hat eine gesteigerte Fettverbrennung nicht nur unter Belastung, sondern auch in Ruhe zur Folge. Durch mehr Muskeln können Sie effektiv Ihren Grundumsatz erhö-

hen und 24 Stunden am Tag bzw. 168 Stunden pro Woche Fett verbrennen.

Entscheidend für die Entwicklung Ihres Körpergewichts ist Ihre tägliche Energiebilanz. Sie stellt das Verhältnis zwischen Energieaufnahme (Essen und Trinken) und Energieverbrauch (Grundumsatz und Leistungsumsatz) innerhalb eines Tages dar. Ist über den Tag gesehen der Energieverbrauch größer als die Energieaufnahme, so nimmt der Körper an Gewicht ab.

Mit intensivem Krafttraining und einer nährstoffoptimierten Ernährung, erreichen Sie eine Reduzierung Ihres Gewichtes, die primär aus dem Abbau von Körperfett resultiert.

Trainieren Sie Ihre Muskulatur – so aktivieren Sie Ihre Fettverbrennung 24 Stunden am Tag!

Der Alleskönner - Muskulatur

Die Muskulatur ist ein Dauerbrenner, der ununterbrochen Kalorien verbrennt. Je mehr Muskulatur Sie haben, desto größer ist Ihr Grundumsatz, desto mehr Kalorien verbrennen Sie und desto leichter können Sie Ihr Körpergewicht in der Balance halten oder gar abnehmen. Muskeln sind der Motor, der Ihre Gelenke bewegt, und die Rüstung, die Sie vor Rücken- und Gelenksbeschwerden schützt. Darüber hinaus können nur Muskeln Ihre Figur nach Wunsch formen. Die wirkungsvollste „Schönheitsoperation“ ist also Training der Muskulatur.

Neueste Forschungen zeigen, dass Muskeln noch viel mehr bewirken, als nur den Bewegungsapparat in Schuss zu halten. Beanspruchte Muskeln schütten eine große Zahl von Botenstoffen aus, die tiefgreifende positive Folgen für sehr viele Organe haben:

- Der Botenstoff Interleukin-6 wirkt entzündungshemmend, schützt vor Zellschäden, unterstützt das Immunsystem, erleichtert die Aufnahme von Blutzucker in die Muskelzelle und wirkt so der Zuckerkrankheit entgegen.

- Die Haut wird straffer, weil das Bindegewebe durch Krafttraining dazu angeregt wird, mehr stabilisierendes Kollagen zu produzieren.
- Krafttraining kann einen moderaten Bluthochdruck senken.
- Der Botenstoff Interleukin-15 bringt das Fett insbesondere an den Körperstellen zum Schmelzen, wo das Krafttraining für eine dickere Muskelschicht gesorgt hat.
- Die Muskeln unterstützen sogar die Plastizität und Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Die Nutzung und Pflege der Muskulatur ist deshalb für die Gesundheit des Menschen unverzichtbar. Wird die Muskulatur gut gewartet, hat sie auf nahezu alle physischen und psychischen Prozesse im Körper einen segensreichen, positiven Einfluss. Bei Unterforderung, unzureichender Nutzung und Vernachlässigung tritt der Teufelskreis von Muskelabbau, verminderter Leistungsfähigkeit und vielen Beschwerden und Krankheiten ein.

Quelle: „Fitness- und Gesundheitstraining“ von Wolfgang Buskies und Wend-Uwe Boeckh-Behrens



High Tech in Schifferstadt



Chipkarte rein – und alles stellt sich automatisch ein. Der Sitz, die Lehne, das Gewicht, der Bewegungsradius – ALLES. Individuell nach Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Ihren Körpermaßen. Die neuen Hightech-Geräte sorgen für ein persönliches, zeitsparendes, effektives und gesundheitlich unbedenkliches Training.

Das Training im Studio erfordert nicht nur Kraft, sondern auch Köpfchen? Für jedes Gerät müssen Sie sich merken, wie Sie es individuell auf Ihre Körpergröße einstellen

und welches Gewicht Sie bewegen. **Da sind Fehler programmiert. Und Zeit kostet die Prozedur außerdem:** Rund fünfzehn Minuten gehen dafür bei einer Stunde Training drauf! Das hat der Gerätehersteller milon ermittelt – und präsentiert gleichzeitig eine Lösung: **Der neue milon-Zirkel macht das Training schneller, effektiver und interessanter.**

EINFACH bedient werden die Geräte mit einer Chipkarte. Auf dieser sind Ihre individuellen Geräteeinstellungen und Trainingsgewichte gespeichert. Einfach auf das Gerät setzen, Karte einstecken – und schon fahren Rückenlehne und Sitz in die für Sie optimale Position. Diese wird bei der ersten Einweisung in den milon-Zirkel von einem Trainer erstellt und für Sie auf Ihre Chipkarte gespeichert. Ist Ihnen das Gewicht mal zu leicht oder zu schwer, können Sie es manuell variieren – wohl dosiert in kleine Einkiloeinheiten. Die Änderungen werden automatisch auf dem Chip gespeichert.

EFFEKTIV mit den milon-Geräten trainieren Sie doppelt. An normalen Geräten wer-

den die Muskeln fast ausschließlich beim Hochdrücken, also Anheben der Gewichte (konzentrische Belastung) belastet. Bei den milon-Geräten dagegen erzeugen Elektromotoren auch beim Ablassen der Gewichte (exzentrische Belastung) einen zuvor gewählten Widerstand. Diese Trainingsmethode wird sowohl in der Rehabilitation als auch im Leistungssport eingesetzt – da sie zu einem schnelleren Muskelwachstum führt. Dass das Training so deutlich effektiver wird, bestätigt auch Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln

SCHNELL Sie sparen nicht nur die Zeit für das Einstellen der Geräte, sondern trainieren außerdem effektiver – wodurch sich die Trainingszeit reduziert. Zudem empfiehlt der Hersteller, an jedem Gerät nur einen Satz zu absolvieren und das Training nach dem Prinzip des Zirkeltrainings zu gestalten. Dadurch entfällt die Wartezeit an den Geräten. Schließlich gehen Sie zum Trainieren ins Studio!

Die moderne Variante des Zirkeltrainings

an, schon einmal Rückenbeschwerden gehabt zu haben oder momentan daran zu leiden.

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur jährlich ab. Das Abspulen immer gleicher Bewegungen, eine falsche Sitzhaltung und ein Mangel an gezieltem Gesundheitstraining verstärken diesen Abbau erheblich.

Durch gezieltes Kräftigungstraining lassen sich erste Auswirkungen von Fehlbelastungen wie Muskelverkürzungen, Verspannung und mende Leistungsfähigkeit vermindern.

Auf einer Grundfläche von fünf mal zehn Metern bietet das Training im Zirkel die Möglichkeit, in weniger als einer Stunde ein anspruchsvolles und effektives Training aller Hauptmuskulgruppen durchzuführen. Der

Trainingszirkel bietet ein Ganzkörpertraining mit Chipkartensystem. Dabei werden Kräftigungseinheiten mit Ausdauerseinheiten für das Herz-Kreislaufsystem kombiniert, um so Muskeln und Herz-Kreislauf anzuregen und den gesamten Organismus zu stärken. Jeder Trainierende erhält eine individuelle mit seinen Körper-einstellungen programmierte Chipkarte. Kinderleicht ist die Handhabung, die Geräte stellen sich selbst auf den einzelnen ein. Fehler wie falsche Sitz- oder Hebeleinstellung, zu hohe Gewichte, falsche Bewegungsgeschwindigkeit oder Bewegungsabläufe werden so vermieden. Dieses Training der Muskulatur hat viele positive Auswirkungen auf Ihren gesamten Körper und insbesondere natürlich auf Ihre Rückenstabilität.

Regelmäßigkeit ist dabei das Zauberwort und heißt mindestens 1 Mal pro Woche trainieren und das am besten ein Leben lang.

30 Prozent effektiver – und schneller

Die neuen wurden getestet: Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die neuen Geräte getestet. „Wir haben die Train-Tec-Geräte an der Sporthochschule Köln getestet. Dabei haben zwei Probanden zwei Monate lang an milon-Geräten trainiert: dreimal pro Woche je 45 Minuten.“

Im Vergleich dazu haben zwei andere Teilnehmer ebenso häufig an konventionellen Geräten je 60 Minuten trainiert.

Das Ergebnis: In verschiedenen Tests (Liegestütz, Maximalkraft) waren die Train-Tec-Sportler etwa 30 Prozent effektiver – und das trotz kürzerer Trainingszeit. Ich halte die Geräte für besonders effektiv, weil hierbei konzentrische und exzentrische Konzentrationen kontrolliert und gleichberechtigt Anwendung finden. Dadurch kommt es zur optimalen Reizsetzung mit verschiedensten Anpassungseffekten der Muskulatur.“

Testen Sie ein einzigartig wirksames Trainingssystem



Chipkartenleser



Einfach!

Chipkarte rein! Alle persönlichen Einstellungen für die jeweilige Station sind gespeichert.

Alle Trainingsstationen stellen sich automatisch ein.



Zeitsparend!



Wirksam!

12 Stationen – in nur 44 Minuten wirksam trainieren.

Bis zu 55 Stunden erhöhter Fettstoffwechsel durch 44 Minuten Training.

umfassend • ganzheitlich • betreut

Impressum

Herausgeber:
Paradise Beach
Fitness-Wellness
Ferd.-Porsche-Str. 3
67105 Schifferstadt

Redaktionelle Verantwortung:
Thomas Glaser
Verantwortlich für Anzeigen:
Thomas Glaser

Satz, Gestaltung & Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39
36341 Lauterbach

Gymnastik alleine reicht nicht aus!

Deutliche Vorteile von gezieltem Kräftigungstraining gegenüber der gewöhnlichen Gymnastik:

- Das gerätegestützte Training bewirkt eine wirksamere Kräftigung der Rückenmuskulatur.
- Einzelne Muskeln können besser gezielt trainiert werden.
- Das gerätegestützte Training ermöglicht die Fixierung des Beckens und somit ein gezieltes Training der tieferen Rückenmuskeln unter Ausschaltung von „Hilfsmuskeln“.
- Erfolgskontrolle des Trainings durch fachkompetente Trainer und weiterführende Trainingsplanung.

Einfach – wirksam und sicher!

Laut Schätzungen von Gesundheitsexperten sind 70% aller Krankheiten auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Mehr als 80% der Bevölkerung geben



Wann haben Sie das letzte Mal an Ihren Rücken gedacht?

Kommen, sehen, staunen

Profitieren Sie an diesem Tag von unseren Eröffnungsangeboten und **sparen Sie bis zu 200,- €!**



Effekte eines regelmäßigen Rückentrainings

Rehabilitative Ziele:

- Linderung von Rückenbeschwerden bzw. Erreichen von Schmerzfreiheit
- Reduzierung der Medikamenteneinnahme, Arztbesuche, physikalischen Behandlungen
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Wiederherstellung eines belastungsfähigen Bewegungsapparates
- Verbesserung des Selbstbewusstseins durch die Erweiterung von Bewegungsmöglichkeiten und Tätigkeitsbereichen
- Verbesserung der Lebensqualität

Präventive Ziele:

- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden
- Vorbeugung gegen Bandscheibenvorfälle und weitere Wirbelsäulenerkrankungen
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Vorbeugung gegen altersbedingten Haltungsverfall und erhöhte Wirbelsäulenbelastung infolge altersbedingter Körpergewichtszunahme in Verbindung mit abnehmender Muskelkraft
- Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduzierung der Wirbelsäulenbelastung bei Arbeit, Sport und Freizeit



© www.jd-druck.de

NEUERÖFFNUNG

nach Umbau

**Einladung zum Tag der offenen Tür
am Sonntag, 31.10.2010
von 10 bis 18.00 Uhr**

Neugierig? Dann kommen Sie zum Tag der offenen Tür oder vereinbaren Ihren persönlichen Beratungstermin unter **Tel. 0 62 35-42 33**



Ferdinand-Porsche-Str. 3
Industriegebiet Süd
67105 Schifferstadt
www.paradisebeach-fitness.de