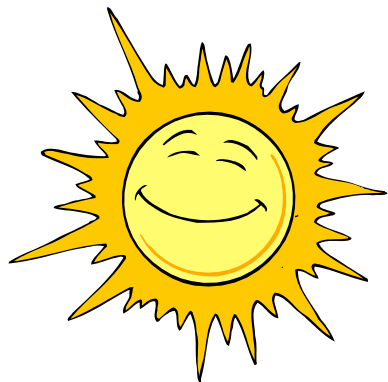


## Allgemeiner Nutzen eines Regelmäßigen Trainings

Diese positiven Effekte eines regelmäßigen Trainings lassen sich durch ein ca. ein – stündiges Training erreichen, welches die wichtigsten Konditions – Faktoren ( Kraft, Ausdauer u. Beweglichkeit ) harmonisch und zielgerecht verbessern.

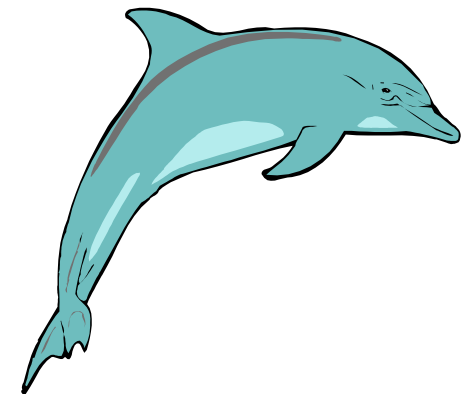
Ein derart zusammengestelltes Trainings – Programm, welches 1 –3 x pro Woche absolviert werden sollte, bringt neben den beschriebenen Effekten für das Herz-Kreislauf – System, den Bewegungs – Apparat und den Stoffwechsel weitere Vorteile für das allgemeine Wohlbefinden :

- Steigerung des Selbstwertgefühl
- Erhöhung der Stresstoleranz
- Steigerung der Lebensqualität
- Beseitigung von Schlafstörung
- Steigerung des Aktivniveaus  
( „ Lebenskraft „ )



Fitnesscenter Muskelkater  
Tel. 04321-260075

## Mehr Gesundheit durch regelmäßiges Training



**Trainings – Info**

**Fitnesscenter**



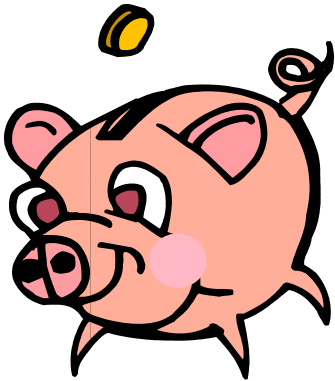
# Muskelkater

Gesundheit, die Spaß macht.

## Ist Training gesund?

Gesundheit kann man nicht kaufen!

**Aber jedes Training ist eine Einzahlung auf das Sparbuch unseres Lebens.**



Das beweist auch die „Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie“, vom Wissenschaftlichen Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD) und vom Deutschen Sportbund (DSB).

Das Ergebnis dieser Studie besagt :  
**Wer regelmäßig trainiert ist gesünder.**

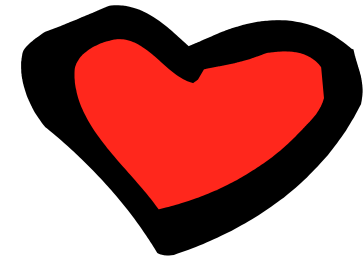
Hierbei wurde der Gesundheitszustand von 44.000 Versuchspersonen im Alter zwischen 25 und 69 Jahren mittels eines Fragebogens und einer medizinischen Untersuchung analysiert.

Die wichtigsten positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Trainings sind nachfolgend tabellarisch aufgeführt.

**Dabei ist zu beachten, dass das Trainings-Programm von ausgebildeten Trainern erstellt werden sollte und den Organismus in der optimalen Intensität beansprucht.**

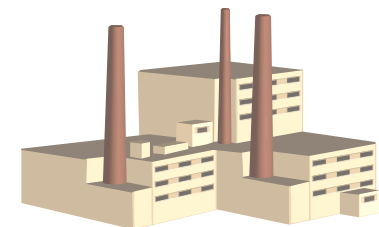
## Für Herz und Kreislauf

- Infarktvorbeugung
- Blutdruckregulierung
- Senkung des Ruhepulses
- Verbesserung der Koronardurchblutung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung für die lebensnotwendigen Organe



## Für den Stoffwechsel

- Erhöhung des Grundumsatzes
- Verbesserung der Appetitregulation
- Senkung des Harnsäurespiegels
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Erhöhung des Fettstoffwechsels
- Verringerung des Krebsrisikos
- Mobilisierung des körpereigenen Immunsystems (z.B. Schutz vor Erkältungskrankheiten)



## Für den Bewegungs-Apparat

- Verbesserung der muskulären Stützfunktion
- Entlastung des passiven Bewegungsapparates (z.B. d. Bandscheiben)
- Auffangen von Haltungsschwächen u. Überlastungsschäden
- Verbesserung der Belastbarkeit
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Vorbeugung von Knochenschwund (Osteoporose)
- Verringerung der altersbedingten Verschleißerscheinungen
- Lösen von Verspannungen.

