

GESUND & FIT

DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN DES SPORTS

Das wichtigste Gut im Leben ist die Gesundheit. Wir müssen auf unseren Körper achten, um bis ins hohe Alter fit und agil zu bleiben. Jeder Mensch ist anders, deshalb muss man auf den eigenen Organismus hören, um die besten Mittel für die persönliche Gesundheit zu finden.

Trainingsarten und deren Wirkung

Ob Ausdauer- oder Krafttraining, jedes Workout hat seinen eigenen positiven Effekt und sollte regelmäßig angewendet werden. Ausdauertraining gilt vor allem als präventive Maßnahme für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weiters senkt Cardio-Training die atherosklerotisch wirksamen Blutfette („böses“ Cholesterin) und auch das Risiko Gallensteine zu bilden. Zudem ist regelmäßiges Ausdauertraining gut für das Immunsystem und fördert das Nervensystem bzw. in weiterer Folge den Stressabbau.

Wer bei Kraftsport nur an schrankgroße Bodybuilder denkt, hat oft Angst mit Kräftigungsübungen zum „Hulk“ zu werden. Kraftsport ist aber viel mehr und ein wichtiger Aspekt für den gesunden Körper. Durch den Muskelaufbau stabilisiert sich die Wirbelsäule (Haltungsprophylaxe) und chronische Rückenschmerzen werden vorgebeugt. Der muskuläre Aufbau bewirkt eine Prävention gegen Arthrose, Osteoporose und vermindert zudem das Sturzrisiko im höheren Alter.

Gehen Sie den ersten Schritt!

Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining sind entscheidend für die Gesundheit und sollten auch im Alltag eingeplant werden. Kurze Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad in die Arbeit fahren: Kleine Maßnahmen im täglichen Leben bewirken Großes und er-

Rezepttipp - Gebratener Lachs mit Bratkartoffeln und Spargel (Zutaten für 2 Portionen)

400 g Jung- oder Süßkartoffeln
zwei Lachsfiletstücke, ohne Haut
350 g grünen Spargel
eine Prise Salz
eine Prise Pfeffer
eine halbe Zitrone

Tipp: Für eine zarte Kräuternote, die Kartoffeln noch mit etwas Butter und Rosmarin verfeinern.

Das vollständige Rezept finden Sie unter www.fitness-reiser.at.



halten die Gesundheit. Regelmäßiger Sport in der Gruppe, wie z. B. Walking, fördert nicht nur die Motivation zur Bewegung, sondern stärkt vor allem auch die Koordination und Kondition.

Mit dem milon®-Trainingszirkel kann man Ausdauer- und Krafttraining zeit-effizient kombinieren. Das System ermöglicht ein einfaches, sicheres und effektives Ganzkörpertraining. Die elektronisch gesteuerten Geräte verändern während des Trainings die Intensität der Belastung, wodurch eine optimale Muskelbelastung stattfindet. Dabei werden in 35 Minuten Kraft und Ausdauer nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen trainiert.

Ernährung

Nicht nur Sport, sondern auch die Ernährung und ausreichend Flüssigkeit zählen zu einem gesunden Lebensstil. Unser Gemüsetipp des Monats ist Spargel: Er hat kaum Kalorien, besteht zu 95 % aus Wasser und enthält die Vitamine A, B1, B2, C sowie Niacin.

NEUERÖFFNUNG

Fitness Reiser ab Juli auch in Ybbs!

Das neue Studio in Ybbs ist mit innovativen Trainingsgeräten ausgestattet und bietet neben einem modernen Kraft- und Cardiotrainingsbereich auch ein Solarium und den milon®-Trainingszirkel.

Die Eröffnungstage sind am 6. und 7. Juli 2019 jeweils von 9 bis 17 Uhr.

Jetzt noch länger trainieren! Mit den neuen Premium-Trainingszeiten ist es möglich in den Studios Ybbs, Wieselburg und Scheibbs täglich von 5 bis 24 Uhr zu trainieren.



INFO

Fitness Reiser GmbH
milon® Kraft-Ausdauer-Zirkel

Studio Wieselburg 0 74 16 / 53 035
Studio Scheibbs 0 74 82 / 42 625
Studio Ybbs ab Juli 2019

office@fitness-reiser.at
www.fitness-reiser.at

