

# STARTHILFE

## Bewegung

### Milon

Ein hoch modernes Zirkeltraining, bei dem Du pro Trainingseinheit in 17,5 Minuten fit und in 35 Minuten top fit werden kannst. Alle Geräte sind computergesteuert und werden von Deinem Coach speziell und individuell auf Dich eingestellt. Du musst nur noch die Chipkarte einstecken und schon passt sich alles vollautomatisch für Dich an und Du kannst Dich voll und ganz auf Dein Training und Deinen Körper konzentrieren.

### Cardio

Radfahren, Crosstrainer oder Laufband. Hier kannst Du an Deinem Leistungsstand trainieren. Du wirst staunen, wie schnell sich Deine Ausdauerfähigkeit verbessert. Du solltest aber mindestens 30 Minuten am Stück trainieren, da sonst keine nennenswerte Steigerung Deiner Herzleistung zu erwarten ist.

### Lebensretter

Herzfrequenzmessgeräte, z.B. von POLAR, sind ein unbedingtes Muss, um zielorientiert zu trainieren und Überlastungen zu vermeiden.



## Glücksbringer Sport

Sport ist eine Tätigkeitsform des Glücks. Bei moderatem Sport (weder zu locker, noch zu intensiv) werden nachweislich Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet, die für ein positives Lebensgefühl verantwortlich sind. Man ist einfach besser drauf, sieht zudem besser aus, das Bindegewebe festigt sich, Muskeln werden gebildet und somit auch wesentlich mehr Kalorien verbrannt.

Endorphine werden übrigens auch beim Naschen von Schokolade ausgeschüttet. Der Unterschied liegt auf der Hand: Beim Naschen gehen die Kalorien auf die Hüften und durch Sport bekommen wir sie von den Hüften.

### *Das richtige Maß an Bewegung*

Die Häufigkeit und Intensität ist ebenso individuell zu betrachten und entscheiden. Eine Person, die sich beruflich viel bewegt, muss weniger oft zusätzlich Sport machen als ein sogenannter „Bürotäter“. Körperlich schwer arbeitende Menschen haben meistens auch eine stärker ausgebildete Skelettmuskulatur.



## EMS

**E**ine **M**enge **S**paß beim Training.

Spezielles Personaltraining bringt 90% deiner Skelettmuskulatur in nur 20 Minuten zur Höchstform. Ob Muskelaufbau, Fettabbau, ob Kraftausdauer oder Bodyformer, ob Stoffwechsel oder Relaxprogramm, EMS kann einfach alles.

Dieses Training musst Du einmal erlebt haben. Wir haben dieses System 2016 in Lahr eingeführt und erleben wahre Wunder mit dieser innovativen Trainingsmethode.

Für Menschen mit sehr wenig Zeit oder auch als perfekte Ergänzung zu anderen Sportarten, EMS ist wirklich **E**ine **M**enge **S**paß beim Training.



Als Grundregel hat sich jedoch für alle Menschen ein täglicher, strammer Spaziergang für das Herzkreislaufsystem bewährt und zusätzlich 2 bis 3 Mal pro Woche ein spezielles Muskeltraining.

## Möglichkeiten des Sports

Was Du tust ist wirklich völlig Dir und Deinen Neigungen überlassen. Ob Du nun im Sportverein, Fitnessstudio, zu Hause, in der Volkshochschule, im Tennis- oder Golfclub aktiv bist, ob Du Fussball spielst oder gerne Rad fährst, schwimmen gehst oder reitest, wichtig ist nur, dass Du etwas tust.

## Vielseitigkeit ist gefragt

Aus meiner therapeutischen und sportwissenschaftlichen Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, nicht zu einseitig zu agieren. Kombiniere so viele Sportarten wie möglich und Du hast den größten Erfolg.

## Ausreden helfen Dir nicht weiter

Wie oft hast Du schon gesagt, dass Du keine Zeit hast? Wenn Du ehrlich bist, sicherlich schon oft! Glaube mir, wenn Du etwas wirklich willst und hier erinnere Dich an Dein Ziel, an Dein Brennen für dieses Ziel, dann wirst Du, wie durch ein Wunder, Zeit finden.

1. Wer etwas will, findet einen Weg
2. Wer etwas nicht will, findet einen Grund

Du weißt, was Du willst, also findest Du ganz bestimmt einen oder sogar mehrere Wege.

## Viel Spaß mit Deinem neuen „bewegten“ Leben!

