

Mit 70 noch ins Fitnessstudio?

Das Publikum in Fitnessstudios hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Während es früher hauptsächlich jüngere Menschen waren, trainieren in der Zwischenzeit immer mehr Senioren in den Clubs. So sind Mitglieder über 70 Jahre keine Seltenheit mehr.

Die Gründe für das gestiegene Durchschnittsalter, liegen klar auf der Hand:

- Ärzte raten in der Zwischenzeit vielen älteren Menschen regelmäßig Sport zu betreiben, um die typischen Alterungsenerkrankungen zu vermeiden.
- Die „neue Generation 60 plus“ lebt gesünder und aktiver als noch vor einigen Jahren. Gesundheit und Fitness werden immer wichtiger, weil nur körperliche und geistige Gesundheit ein qualitativ hochwertiges Leben garantieren kann.
- Fitnessstudios haben sich weiterentwickelt. Waren es vor 20 Jahren oftmals noch „Muckibuden“, steht heute Gesundheit und Prävention im Vordergrund. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Altern zwar nicht verhindern, aber deutlich verzögern. Es ist nie zu spät!



Herz-Kreislaufsystem

Im Alter sinken die Herzleistung und Funktion des Gefäßsystems. Durch Arteriosklerose verlieren die Gefäße ihre Flexibilität. Mit Hilfe von regelmäßigem Training kann dem entgegengewirkt und das Herz-Kreislaufsystem jung gehalten werden.

Muskelkraft

Vom dreißigsten Lebensjahr an verlieren wir pro Jahrzehnt etwa drei Kilogramm an Muskelmasse und setzen diese in Fett um. Ab dem 65. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess noch. Durch Sport lässt sich dieser altersbedingte Muskelschwund deutlich verlangsamen. Und eine gut ausgebildete Haltemuskulatur schützt die Gelenke, beugt Verletzungen vor und vermindert das Risiko von Rückenbeschwerden.

Koordination

Mit dem Alter nimmt auch die Koordination, d.h. die Geschwindigkeit, mit der Nervenreize in Muskelaktionen umgesetzt werden, ab. Sport jedoch kann dem entgegenwirken. Er schützt so vor Stürzen oder lässt Senioren glimpflicher fallen als ihre sportlichen Altersgenossen.

Gehirn

Sport hält das Gedächtnis fit. Denn durch Bewegung tauschen sich die Botenstoffe im Gehirn besser aus und wirken so der Verkalkung entgegen. Untersuchungen beweisen, dass Sport den Alterungsprozess des Gehirns bremst und sogar vor Demenz schützen kann. Frauen und Männer über 65 Jahre erkranken seltener an Alzheimer, wenn sie wöchentlich 30 min. sportlich aktiv sind.

Psyche

Ältere Menschen profitieren nicht nur körperlich vom Sport. Viel wichtiger sind oft die psychischen und sozialen Auswirkungen. Gerade Männer fallen oft mals zu Beginn der Rente in ein Stimmungstief. Durch regelmäßiges Training fühlen sich ältere Menschen selbstbewusster und glauben mehr an die eigene Kompetenz. Weiterhin eröffnet es Möglichkeiten zu sozialen Kontakten. Wer mit anderen Sport treibt, der nimmt auch mehr am gesellschaftlichen Leben teil. Training tut nachgewiesenermaßen der Seele gut und steigert die Lebenslust.

Fitnessstraining ist gerade auch in der zweiten Lebenshälfte eine optimale Methode, den schleichenden Funktionsverlust des Körpers zu verlangsamen. Selbst bei älteren Menschen lassen sich noch erstaunliche Trainingseffekte erzielen:

Testen Sie uns!
4 Wochen für nur
29,- €*



miral

Fitness • Gesundheit • Wellness

Saarlandstr. 93 • 76187 Karlsruhe
www.fitnessclub-miral.de

Wenn nicht jetzt, wann dann?
Unser Serviceteam erwartet Sie schon!
Fit- und Wellness-Hotline
0721 9563060



miral NEWS

Aktuelles zur Fitnessrevolution +++ Figur +++ Gesundheit



NEU!
DIE FETT WEG
REVOLUTION
MILON 1+2

Testen Sie uns!
4 Wochen für nur
29,- €*

miral

Fitness • Gesundheit • Wellness

...was für ein Gefühl!



Immer einen Schritt voraus!



Liebe Leserinnen und Leser, ...immer einen Schritt voraus! – ist sinnbildhaft für den Miral Fitnessclub. Im Auftrag Ihrer Gesundheit sind wir ständig am Puls der Zeit und gehen oftmals neue Wege.

So investieren wir für Sie in das revolutionäre Trainingskonzept von *milon*, das Ihnen ein sicheres und effektives Training in kurzer Zeit ermöglicht. Wir stellen Ihnen Personal-Trainer zur Verfügung, die mit Ihnen Ihre persönlichen Ziele ermitteln und gemeinsam erreichen.

Die Gymnastikkurse erfreuen sich unglaublicher Beliebtheit. Und so werden auch im kommenden Jahr noch einige Überraschungen auf Sie warten, die sie Ihren Zielen näher bringen.

Immer mehr Menschen entdecken beim Gang in unseren Club

die Freude an der Bewegung und die damit verbundene neue Lebensqualität. Egal ob jung oder alt, dick oder dünn, fit oder unspornlich – bei einem Besuch werden Sie sehen, dass die Mitglieder von Miral ein „ziemlich bunter Haufen“ sind, die eines gemeinsam haben: Gesundheit und Spaß.

Regelmäßiges Training stärkt zudem das Immunsystem und macht Sie so auch resistenter gegen Grippe. Und das ganz ohne Nebenwirkungen! Wir verbinden Gesundheitstraining mit Spaß und sind immer darauf bedacht Ihre Ziele zu erreichen.

Warten Sie also nicht länger damit, ein gesünderes und aktiveres Leben zu starten. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre

Linda Sötsch (Clubleitung) und das gesamte Miral-Team

Die größten Fitness-Irrtümer

„Sport ist Mord“ – diese Aussage wurde zweifelsohne in den letzten Jahren widerlegt. In der Zwischenzeit ist bewiesen, dass sportliche Aktivitäten nicht nur positive Effekte für die Gesundheit, sondern auch

für die Psyche haben. Mit diesem Artikel möchten wir über weitere Irrtümer bezüglich Sport und Fitnesstraining aufräumen.

► **Fitnesstraining ist sehr zeitintensiv**

Zahlreiche Studien belegen, dass sich bereits 2 x 20-30 Minuten gezieltes Training in nur 10 Tagen lohnt. Nicht nur die Ausdauerfähigkeit und die Kraft werden verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

► **Durch Krafttraining bekommen Frauen dicke Muskeln**

Gerade Frauen scheuen oftmals Gewichte, da sie Angst vor großen Muskelbergen haben. Dies ist jedoch aufgrund der geringeren Testosteronproduktion genetisch gar nicht möglich. Durch gezieltes Muskelaufbautraining können Sie ihren Körper allerdings straffen und attraktiver erscheinen lassen, denn die Figur eines Menschen wird durch dessen Muskulatur bestimmt.

► **Im Fitnessstudio sind alle jung, schön und schlank**

Das Publikum hat sich in den letzten 10 Jahren in den Fitnessstudios stark verändert. Der Altersdurchschnitt liegt deutschlandweit bereits bei über 40 Jahren und die Hauptziele der Fitnesportler sind die Verbesserung der Gesundheit, Linderung von Rückenbeschwerden oder die Gewichtsreduktion. Immer mehr ältere Personen ab 60 Jahren starten heutzutage noch im Studio, um den Grundstein für eine schmerz- und beschwerdefreie, gesunde Zukunft zu legen.



Andrea Steiner, (46): „Miral hat mich entgegen meiner Vorurteile positiv überrascht!“

► **1x Training pro Woche bringt nichts**

Geräte als Trainingsanfänger kann man auch bei einer Trainingseinheit pro Woche die Leistungsfähigkeit steigern. Denn zu Beginn der ungewohnten Belastung benötigt der Körper auch seine Erholungsphasen. Sobald sich die Muskulatur angepasst hat, sollten Sie die Einheiten steigern.

► **Abnehmen kann man nur durch Ausdauertraining**

Es ist bewiesen, dass bei einem höheren Gesamtenergieverbrauch auch mehr Fett verbrannt wird. D. h. bei einem langsamen Ausdauertraining ist zwar der prozentuale Anteil der Fettverbrennung höher, allerdings der absolut gesehene Anteil geringer als bei einem intensiveren Krafttraining.

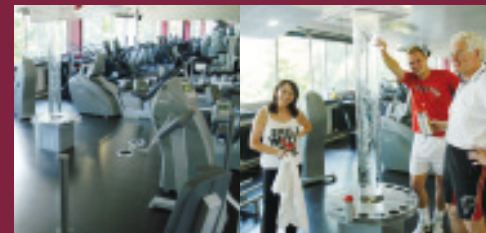
► **Bei gesundheitlichen Problemen darf man nicht trainieren**

Geräte bei gesundheitlichen Problemen, wie beispielsweise Osteoporose, Diabetes, Rückenbeschwerden oder Bluthochdruck (um nur einige zu nennen) kann ein gezieltes Training zu erheblichen Verbesserungen führen. Hierbei ist es wichtig, dass Ihnen speziell ausgebildete Trainer einen auf Sie abgestimmten Trainingsplan erstellen.

Der milon Kraft-Ausdauer-Zirkel

Einfach, effizient und gelenkschonend – unser betreutes Grundlagen-training für Kraft - und Ausdauer. Kurze Trainingszeiten und ein gut abgestimmter Mix bilden die Grundlage dieses Bewegungsprogramms. Es

handelt sich hierbei um ein gesundheitliches und sinnvolles Training, das nicht nur die Kraft und Ausdauer steigert, sondern auch eine bessere Haltung und Figur mit sich bringt.



Sitz- und Hebelposition, Gewicht, Wiederholung und Herzfrequenz. Somit trainiert jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten und kann nichts falsch machen. Das Gerät gibt die Bewegungsausführung vor, so ist das Training kinderleicht, kurzweilig und effektiv.

► **Effektives Training in kurzer Zeit**
Die Wirkungsweise der milon Geräte ist um ca. 30 - 40 % höher als die der herkömmlichen Geräte. Der Muskel wird auf 2 verschiedene Arten belastet – konzentrisch und exzentrisch. Das bedeutet genau: Bei der Vorbewegung muss der Muskel einen Widerstand überwinden (konzentrisch), aber auch bei der Rückbewegung muss er einem zusätzlichen Gewicht entgegenwirken – und das ohne Pause. Auf diese Weise wird der Muskel doppelt belastet, was insbesondere die Stoffwechsellaktivität ankurbelt. Auch die nächsten 15 Stunden ist damit die Fettverbrennung noch um ca. 50 % erhöht. Nach jedem normalen Ausdauertraining (wie beispielsweise Joggen oder Radfahren) hält dieser Effekt nur ca. 1 - 2 Stunden an.

► **Persönliche Einweisung durch den Trainer**

Geräte für Trainingseinsteiger oder ältere Personen ist dieses Training perfekt geeignet. Bei der ersten und gründlichen Einweisung durch den Trainer werden die Geräte und deren Handhabung genauestens erläutert. Hier wird ggf. auch auf Vorerkrankungen oder Probleme eingegangen. Durch eine Voreinstellung des Bewegungsradius der Geräte kann der Trainer bestimmte Bewegungen einschränken. Auf diese Weise ist es auch möglich, nach Verletzungen die Sportul in bestimmten Bereichen wieder aufzubauen.

► **Sicherheit beim Training**

Bei dieser Einweisung werden alle wichtigen Einstellungen auf einer Chipkarte gespeichert:

► **Einfacher Trainingsablauf**

Beim nächsten Training wird einfach die Chipkarte in das Gerät gesteckt und schon werden in Sekunden alle Einstellungen automatisch abgerufen. Die richtige Geräteeinstellungen und ein optimaler Bewegungsradius sind gewährleistet. In der Mitte des Zirkels steht außerdem eine Wassersäule, welche die Trainingszeit an einem Gerät vorgibt. Blubbert die Säule, wird trainiert. Ruht der Strudel, wechseln die Trainierenden das Gerät innerhalb von 30 Sekunden. Da alle Mitglieder gleichzeitig wechseln, ist ein reibungsloser Trainingsablauf – ohne Wartezeiten – möglich. Nach einem Durchgang hat man alle wichtigen Muskelgruppen trainiert und ein zweiter Durchgang wird empfohlen.



Der milon Muskelaufbau-Zirkel

► **MAXIMALKRAFT**

Das Training an Train-Tec-Geräten bringt eine Kraftsteigerung von 74%, die Konventionellen lediglich 40%.

► **SICHERHEIT BEIM TRAINING**

Kein falsches und ineffektives Trainieren mehr mit dem puls- und bewegungsgesteuerten Train-Tec-Geräte-zirkel.

► **RÜCKEN STÄRKEN**

Geschulte Trainer bringen Ihrem Rücken Erholung, beugen Verspannungen vor und beheben Beschwerden.

► **HAUT STRAFFEN / BINDEGEWEBE**

Bewegung hilft Ihre Haut zu durchbluten und gibt wieder Spannkraft zurück.

► **KNACKIGER PO UND BAUCH**

Bringen Sie Ihren Körper in Form, unsere neuen Geräte helfen Ihnen spielend dabei.

► **KRAFT TANKEN IN KÜRZESTER ZEIT**

In nur 20 Min. tanken Sie wieder Energie für den Alltag.

W&W württembergische Partner von Wüstenrot

Gemeinsames Interesse an „Kunden und Affinität zur Gesundheit“ verbindet.

Die Württembergische ist Teil des Finanzdienstleistungskonzerns Wüstenrot & Württembergische und gehört heute zu den Top 10 unter den deutschen Versicherern. Die W&W-Gruppe ist der Vorsorgespezialist für Vermögensbildung und Wohneigentum, finanzielle Absicherung und Risikoschutz in allen Lebensphasen.

Fitness- und Gesundheitsunternehmen bietet sie spezielles Know-how. Folgerichtig verzeichnet der Konzern einen Marktanteil von über 10 % in der Branche – mit stark wachsender Tendenz. Ihr Vorteil gegenüber den Mitbewerbern?

Sie macht erstens den Versicherungsschutz mit für die Branche zugeschnittenen Produkten fit. Und sieht zweitens in der Zusammenarbeit mit Studiobetreibern den Partner - statt ausschließlich die Kundschaft. Fitness- und Gesundheitsunternehmen bietet sie mit ihren bundesweit 6.000 Außendienst-

mitarbeitern und über 6 Millionen Kunden neben der finanziellen Vorsorge Kooperationsideen zum Durchstarten an.

Württembergische Versicherung
Alexander Richter
Prätoriusstr. 2
76448 Durmersheim
Telefon: 07245/918954
Telefax: 07245/918959



Fit werden



Rücken



Herz-Kreislauf-Training



Entspannung