

JETZT GEHTS LOS



© qsnap - Fotolia.com

2012 WIRD DEIN FITNESS-JAHR

Überflüssige Pfunde verlieren, die Kondition verbessern, etwas gegen deine Rückenschmerzen tun, im Job durchstarten, den Alters-Zipperlein ein Schnippchen schlagen, oder einfach nur besser fühlen...

Ganz egal, was du dir für 2012 vornimmst – wir helfen dir deine Ziele zu erreichen. Komm doch einfach mal vorbei und schau dir an, wie du mit gesundheitsorientiertem Krafttraining ein erfolgreiches 2012 erreichen kannst.

Das leistet gesundheitsorientiertes Krafttraining:

- Besseres Aussehen durch eine straffere Muskulatur
- Verminderte Rückenschmerzen durch eine Entlastung der Wirbelsäule
- Reduzierung des altersbedingten Muskelabbaus
- Verbesserte Haltung durch einen erhöhten Muskeltonus
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Schnellerer Abbau von überflüssigem Fett
- Besserer Schutz vor Verletzungen

HEINZ

training

QUALITÄT ENTSCHIEDET

Abnehmen ohne Irrtum



Axel Müller

gemeinsam definieren wir deine Teilziele so, dass du Erfolge auch wahrnimmst.

Ganz gleich, ob du etwas für deinen Rücken, deine Figur oder für Herz und Kreislauf tun willst, wir helfen dir Erfolg zu haben. Das ist die beste Motivation.

„Gute Vorsätze“ sind die, die wir Ende Januar schon wieder über Bord geworfen haben. Viele schaffen es auch deutlich früher. Also reden wir am besten gar nicht drüber und überlassen das den anderen. Andererseits spricht nichts dagegen, sich Ziele zu setzen. Im Gegenteil. Aber das können wir an jedem Tag im Jahr. Entscheidend ist, dass wir sie systematisch und mit Plan angehen und dass wir Rückschläge einkalkulieren. Das unterscheidet sie von den mehr oder weniger spontan gefassten Vorsätzen, mit denen wir uns nur selbst überfordern. Ein paar Tipps um aus Vorsätzen Ziele und aus Zielen Erfolge zu machen, geben wir euch hier in unserer Zeitung. Und wenn bei euren Zielen „mehr Fitness“ im Spiel sein sollte, fragt uns. Wir helfen euch eure Ziele umzusetzen.

Ich wünsche euch ein erfolgreiches 2012

Axel Müller

Es ist schon fast ein Sport: Silvester fassen alle (oder doch zumindest viele) wieder mal gute Vorsätze und wer sie am schnellsten über Bord geworfen hat, hat gewonnen. Oder auch nicht. Denn irgendetwas Gutes muss an „guten Vorsätzen“ ja dran sein, sonst würden sie nicht so heißen.

Das Schlechte an den guten Vorsätzen ist, dass sie so schwer umzusetzen sind. Und das wiederum liegt meistens daran, dass man keinen Erfolg hat oder dass wir uns keine Erfolgserlebnisse verschaffen. „Etwas für seine Gesundheit tun“ – als Vorsatz viel zu allgemein, wo kann man denn da Erfolge sehen? „Ins Fitness-Center gehen“ – auch das ist erstmal nicht mehr als eine gute Idee. Wichtig ist das Ziel – und vor allem die kleinen Teilziele. Und da kommen wir ins Spiel. Deine Ziele musst du selbst festlegen, aber

Es sind einige der beliebtesten Vorsätze, die sich die Menschen von Jahr zu Jahr machen: Endlich wieder in das schöne Abendkleid zu passen, Hosen zu kaufen, die eine Nummer kleiner sind, sich im eigenen Körper wohlfühlen.

Das Thema „Abnehmen“ spielt bei der Jahreswende eine wichtige Rolle. Nirgendwo sind die Misserfolge so hoch, weil es falsch angegangen wird. Zahlreiche Experten, Bücher und Zeitungen schreiben ständig über den Jojo-Effekt, Erfolgsdiäten oder Abnehmregeln. Gerade der Jojo-Effekt steht oftmals im Fokus des Misserfolgs. Man spricht von diesem Effekt, wenn auf eine gelungene Diätphase, in der zahlreiche Kilos verloren wurden, eine starke Gewichtszunahme folgt, da der Körper immer noch auf den diätbedingten Grundbedarf eingestellt ist und nach der Diät die Nahrung schneller ansetzt. Im Dschungel der Ratschläge, die im Jahreswechsel auf Abnehmwillige einprasseln sollte man jedoch aufpassen, dass man nicht über Irrtümer stolpert.

Einige Irrtümer haben wir hier für euch aufgelistet:

Mehr Obst essen?

Natürlich ist Obst aufgrund seiner Vitamine und Mineralstoffe für den menschlichen Körper unverzichtbar. Doch ein Zuviel an Obst führt zu einer Insulinüberreizung, die Fettverbrennung im Körper wird gestoppt. Gerade in den Abendstunden wirkt der Fruchtzucker dem normalen nächtlichen Fettabbau entgegen.

Weniger Essen macht schlank?

Nicht zwangsläufig. Oft setzen Abnehmwillige auf eine reduzierte Nahrungszunahme. Doch auch diese Annahme erweist sich als falsch. Einen langfristigen Erfolg zeigt die Waage nämlich nur an, wenn man sich beim Abnehmen auch wohl fühlt und dabei hilft Hungern nicht. Denn ein Sättigungsgefühl erzeugt die aufgenommene Menge, unabhängig von der Kalorienanzahl. Außerdem sollte die tägliche Kalorienaufnahme nicht zu weit unter dem Grundumsatz liegen. So wird vermieden, dass der Körper auf Sparflamme schaltet.

Saftschorlen ideal zum Abnehmen?

Tatsächlich haben Saftschorlen zu viele Kalorien, die weder satt machen, noch das Abnehmen unterstützen. Auch hier wirkt der teilweise hohe Zuckeranteil dem Fettabbau entgegen.

Zwei warme Mahlzeiten sind zu viel?

Die Art und Weise der Nahrungszufuhr spielt keine Rolle, auch nicht ob die Mahlzeit warm oder kalt ist. Denn nur die Kalorienanzahl ist wichtig.

Abnehmerfolg ist nur mit Waage messbar?

Falsch, man sollte gelegentlich auch



ein Maßband zur Hand nehmen, um Bauch- und Oberschenkelumfang zu messen. Es kann durchaus sein, dass man so deutlicher sieht, wie viel man tatsächlich abgenommen hat ohne es auf der Waage zu sehen. Denn Muskeln sind schwerer als Fett. Hat man also durch Sport Muskeln aufgebaut, muss nicht zwingend das Gewicht runtergegangen sein, obwohl man an Umfang verloren hat. ■

4 Einweisung u

Vereinbare für die Trainingsgeräte ein mit uns. Unter An Trainer legst du die stellungen und Ge malen Trainingsstar bei allen Übungen samen und gleichm führen können. Der dieser Phase erst ar

ZU



1 Problem erkannt

Die Symptome können vielfältig sein – Rückenschmerzen, mangelnde Kondition, Probleme mit Figur oder der Körperhaltung – wichtig ist, dass du dein Problem erkennen und aktiv etwas dagegen unternehmen willst; am besten, so rechtzeitig wie möglich. Eine Motivation, die von außen an dich herangetragen wird – „alle sagen, ich müsste was tun“ – hält meist nicht lange vor.

DIE

2 Das Probetraining

Am besten testen! Vereinbare einen Termin zum Probetraining. Der erste Eindruck entscheidet auch hier: Stimmt die Atmosphäre? Welchen Eindruck vermitteln die Trainer und die anderen Kunden? Ebenfalls Gegenstand des Probetrainings ist der Gesundheitscheck. Außerdem analysieren wir Ihre körperlichen Schwach- und Schmerzpunkte und klären Ihre Zielvorstellungen.

SIEBEN

IMPRESSUM

Mau GmbH
Steinfurter Straße 60 B
48149 Münster
Tel.: 0251/16 20 660
Fax: 0251/16 27 084
eMail: info@heinztraining-online.de
www.heinztraining-online.de

Herausgeber: Axel Müller

Redaktion, Bilder und Gestaltung:
Nöske Marketing & Kommunikation,
Lengerich

Auflage: 57.800 Stück

3 Training mit Plan

Auf der Grundlage des Gesundheitschecks und der Anamnese erstellen unsere Trainer dein individuelles Trainingsprogramm. In der Regel führst du Übungen an 10 verschiedenen Geräten aus. Dafür brauchst du nicht mehr als 30 Minuten.

STUFEN

Keine Zeit gilt nicht.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining, wie wir es bei HEINZ praktizieren, ist nicht zeitaufwändig. 30 Minuten Training, 1-2mal wöchentlich reichen dafür! Denn beim Muskeltraining gilt nicht „Viel hilft viel“.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein guter Kraftgewinn erzielt wird, wenn ein Muskel innerhalb von 60-90 Sekunden

zu seiner lokalen Erschöpfung geführt wird.

Das heißt, nicht die Länge sondern die Intensität der Übungen zählen. Regelmäßiges Training steigert schon nach kurzer Zeit die physische und psychische Ausdauer. Eine kurze und intensive Einheit ist dabei die perfekt abgestimmte Beanspruchung elementarer Muskelgruppen. ■

Reha-Sport - wir bringen was in Bewegung

In Kooperation mit dem Verein Reha Vitalis Plus e.V. bietet HEINZ training Rehabilitationssport an.

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt budgetneutral verordnet werden und wird von der Krankenkasse finanziell unterstützt. Diese Verordnung muss vom Kostenträger, i.d.R. von der gesetzlichen Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichst du die Verordnung bei deiner Krankenkasse zur Bewilligung ein.

Das Rehasport-Programm umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten, die von

Physiotherapeuten geleitet werden. Die Grundlage bildet ein kostenfreies Basisprogramm, in dem der Patient während festgelegter Trainingseinheiten ein Mattenprogramm absolviert.

Darüber hinaus bieten wir das Reha Vitalis Plus-Programm an, das exakt auf das Beschwerdebild des Patienten angepasst ist und mit dem er regelmäßig trainieren kann. Für diese Programme bedarf es einer Zuzahlung für die Dauer der Verordnung. ■

Unsere aktuellen Kurstermine findest du im Internet!



6 Auf ein Neues

Hast du dein Trainingsprogramm nach ca. 2 Monaten absolviert, wird es Zeit für ein Aufbauprogramm. Dieses ist an deine bisher erzielten individuellen Erfolge angepasst und hilft deine Trainingsziele noch effizienter zu erreichen. Sollte sich dein Schwerpunkt geändert haben, können wir jetzt Korrekturen durch einen Wechsel der Geräte vornehmen.

INDIVIDUELLEN



7 Erfolg auf Dauer

Jetzt bist du soweit, dass einem dauerhaften Trainingserfolg nichts mehr im Wege steht. Und du wirst erkennen, dass gesundes Krafttraining mehr ist als das „Abrackern an Geräten“. Gesundes Krafttraining steigert die Lebensqualität – ganz egal in welchem Alter.

ERFOLG!

5 Regelmäßig

Selbstverständlich erhältst du individuelle Betreuung, wann immer du es wünschst. Erst wenn du dich sicher genug fühlst, absolvierst du dein Programm allein. Dabei ist nicht die Häufigkeit des Trainings entscheidend, sondern die Regelmäßigkeit. Weil dein Körper Regenerationsphasen braucht, solltest du Trainingspausen von mindestens 48 Stunden einhalten.

IHREM

und Anleitung

Einweisung in unsere speziellen Terminleitung einer unserer passenden Grundeinrichtungen für einen optimalen Verlauf durch Kraftaufbau steht in zweiter Stelle.

Wir haben etwas gegen Rückenschmerzen



Rückenschmerzen haben sich in den letzten Jahren zu einer Volkskrankheit mit riesigen Folgekosten entwickelt. Schätzungsweise 60 – 80 % der 30- bis 60-Jährigen leiden heute darunter – mit steigender Tendenz bei jüngeren Menschen. 42 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage entfallen allein auf solche Erkrankungen. Und wenn du zu den Betroffenen gehörst, weißt du, dass mit Rückenschmerzen nicht zu spaßen ist.

Häufig resultieren Rückenschmerzen aus Stress im Beruf, in der Ausbildung oder in der Schule. Menschen reagieren unterschiedlich auf die Stressfaktoren des Alltags. Versagensängste, übermäßiger Leistungs- oder Zeitdruck hinterlassen oftmals nicht nur psychische Spuren, auch der Körper reagiert auf die Belastung. So kann sich die Rückenmuskulatur durch ständige Anspannung verkrampfen. Die Folgen sind Verspannungen und Muskelverhärtungen. Rückenschmerzen lassen sich also durchaus als eine

Art Warnsignal verstehen, die du ernst nehmen solltest.

Doch nicht nur Stress kann zu chronischen Rückenschmerzen führen. Haltungsfelder spielen gerade bei jüngeren Menschen zunehmend eine wichtige Rolle. Hier sind zum Beispiel Belastungen durch eine falsche Sitzposition auf ungeeigneten Bürostühlen ein häufiger Auslöser.

Wenn du zu den „Couch Potatoes“ gehörst, kannst du deinen Körper gleich mehrfach strafen: Bewegungsmangel lässt die Muskeln verkümmern. Aber gerade starke Rückenmuskeln nehmen der Wirbelsäule einen großen Teil der täglichen Last ab. Das gilt nicht nur für das Schleppen von Getränkekisten sondern auch für den eigenen Körper. Denn Bewegungsmangel bringt nicht nur schlaffe Muskeln sondern oft auch noch Übergewicht, das deine Wirbelsäule und der gesamte Bewegungsapparat mit herumtragen müssen. Die Folge sind Rückenschmerzen, die schnell chronisch werden kön-

nen, wenn die Abnutzungserscheinungen an Wirbeln und Bandscheiben zunehmen.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining, wie es bei HEINZ training betrieben wird, hält geeignete Trainingspläne speziell für die Stärkung der Rückenmuskulatur bereit. Unsere Mitglieder trainieren an sportmedizinischen Geräten der führenden Hersteller MedX und Nautilus. Ein gezieltes Training der Muskelgruppen im hinteren Lendenbereich schützt den Rücken wie ein Korsett, der Rücken wird stabiler und bleibt beweglich. Knochen, Bänder und Sehnen werden weniger belastet, wenn die zuständigen Muskelpartien besser ausgebildet sind. Und mit einem auf Deine Kondition zugeschnittenen Ausdauertraining kannst du gleichzeitig den Pfunden den Kampf ansagen, wenn es notwendig sein sollte. Also runter von der Couch! ■

So werden aus deinen Vorsätzen Ziele

Was Silvester bei einem Gläschen Sekt beschlossen wird, ist meist nicht von langer Dauer. „Etwas für seine Gesundheit tun“ ist gut gemeint, aber dabei bleibt's auch meist. Und irgendwie neigen wir dazu, dass wir das, was wir in den letzten 365 Tagen nicht geschafft haben, morgen erledigen wollen. Mit zweifelhaftem Erfolg. Deshalb unsere Tipps:

Mach nicht zu viel Wirbel um deine Vorsätze, aber behalte sie nicht geheim. Wenn deine Freunde wissen was du willst, können sie dir helfen „auf Kurs zu bleiben“.

Formuliere ein konkretes Ziel. Das verliert man nicht so schnell aus den Augen. Und schreibe es auf. Das hilft bei der Selbstkontrolle.

Formuliere ein realistisches Ziel. Verzettelt dich nicht. Lieber kleine Erfolge als gar keine. Lieber nur ein Ziel erreichen als keins von vielen.

Mach dir einen Plan. Was brauchst du, um dein Ziel zu erreichen? Wo bekommst du Hilfe?



Flexibel bleiben. Manchmal läuft's im Leben anders als gedacht. Wenn man störrisch und dogmatisch an seinem Ziel festhält, obwohl die Umstände sich geändert haben, ist ein Fehlschlag vorprogrammiert. Deshalb: Ziel im Auge behalten, aber den Plan zur Umsetzung immer auf den Prüfstand stellen.

Denke positiv. Stell dir immer wieder vor, wie toll es ist, dein Ziel zu erreichen und sage es zu dir selbst.

Belohn dich. Dein Durchhaltewillen hat eine Belohnung verdient.

Schwächeln ist kein Beinbruch. Wenn du dich mal eine Zeitlang nicht an deine Vorsätze hältst, bist du nicht gleich gescheitert. Kein Grund bis zum nächsten Jahr zu warten. Jeder Tag, an dem du für dein Ziel arbeitest, zählt.

Nimm den Joker. Wenn es mal wirklich nicht geht, setz den Joker - und einfach mal aus. Wenn du weißt, dass du einen Joker hast und ihn nicht einsetzt, ist das Erfolgsgefühl umso größer. ■

Unsere Preise

Schüler- und Studenten-Tarif

für 6 Monate: **220 Euro** (36,66 Euro/Monat)
 für 12 Monate: **330 Euro** (27,50 Euro/Monat)
 für 15 Monate: **370 Euro** (24,66 Euro/Monat)
 für 24 Monate: **528 Euro** (22,00 Euro/Monat)
 zzgl. einmalige Zahlung für das Servicepaket: 24,90 Euro

Tarif für alle anderen Mitglieder

für 6 Monate: **250 Euro** (41,66 Euro/Monat)
 für 12 Monate: **384 Euro** (32,00 Euro/Monat)
 für 24 Monate: **624 Euro** (26,00 Euro/Monat)
 zzgl. einmalige Zahlung für das Servicepaket: 24,90 Euro

Die Zahlung der Mitgliedsbeiträge ist auch in zwölf oder drei Monatsraten möglich, frag unsere Trainer nach den Konditionen.

Alles inklusive

Spezielle Rückenprogramme	Gratis-Sauna
Präventives Ganzkörpertraining	Sauna-Ruhebereich
Sportartspezifische Programme	Gratis-Duschen
Intensive Dauerbetreuung	Großzügige Umkleiden
MedX-Trainingsgeräte	Kostenlose Parkplätze
Puls- & computergesteuertes Herz-Kreislauf-Training	Kontinuierliche Personal-Weiterbildung
Großzügige Öffnungszeiten	Trainingsmöglichkeiten in anderen Städten

Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?



Egal ob du Sportler bist oder einfach nur abnehmen willst, in einer ausgewogenen Ernährung ist Eiweiß wichtig. Denn Muskeln benötigen Eiweiß, um wachsen und sich regenerieren zu können.

Um Missverständnissen vorzubeugen, wir reden hier nicht von Bodybuilding: Wenn du überflüssige Pfunde abbauen willst, sind Muskeln wichtig für die Fettverbrennung. Beim Abnehmen besteht immer

das Risiko, dass der Körper statt Fett Muskelmasse abbaut. Und da kommt Eiweiß ins Spiel. Ausreichende Eiweißzufuhr allein baut aber weder Muskeln auf, noch stoppt sie den Abbau. Hier ist aktive Muskelarbeit gefragt – also ran an die Geräte.

Jeder Mensch hat einen individuellen Eiweißbedarf, der durch sportliche Betätigung steigt. Wenn du diesen erhöhten Bedarf nicht deckst, werden die Trainingsreize zwar um-

gesetzt, aber dein Körper muss dazu eigene Substanz an nicht trainierten Stellen des Körpers abbauen. Das kann dann zu einer Art Umverteilung der Muskelmasse führen.

Besonders eiweißreich sind Lebensmittel wie Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Eine Eiweißzufuhr von 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht ist ausreichend und muss von Sportlern nicht unbedingt erhöht werden. Du solltest nach dem Sport lediglich darauf achten, dass du auch Eiweiß über die Nahrung aufnimmst. Natürlich geht das auch über Eiweiß Shakes und das oft gehörte Vorurteil, man würde sich damit dicke Muskelpakete anzüchten, ist gelinde gesagt Quatsch. Nicht das Eiweiß ist entscheidend, sondern die Trainingsmethode. HEINZ training ist keine Muckibude und unsere Trainingspläne sind nicht auf Bodybuilding ausgelegt. Wir setzen auf eine gesunde kräftige Muskulatur, die den Anforderungen des Alltags gewachsen ist. ■

Gutschein

für ein Probetraining inkl. Saunabesuch und Getränk

Vereinbare jetzt einen Termin für eine individuelle Beratung plus Saunabesuch und bring deinen persönlichen Gutschein ausgefüllt mit.

Vorname Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

Geworben von

Dieser Gutschein ist gültig für Nichtmitglieder und Personen über 18 Jahre, die nicht weiter als 30 km vom nächstgelegenen HEINZ training Studio entfernt wohnen und keinen Gutschein dieser Art in den letzten 18 Monaten eingelöst haben.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00-22.00 Uhr Sa.-So. und feiertags 10.00-18.00 Uhr

HEINZ training · Steinfurter Str. 60 B · 48149 Münster

Tel.: 0251 - 16 20 660 · Fax: 0251 - 16 27 084 · info@heinztraining-online.de