

OKTOBER 2022

FITINFO

INFO.ZEITUNG DES LIFELINE



DIE EFFEKTIVSTE
BEWEGUNGSFORM
BEIM ABNEHMEN!
Mehr auf Seite 6

**MUSKELN
MACHEN GESUND,
MUSKELN
MACHEN FIGUR.**

So erhalten Sie Ihre MUSKELN • SARKOPENIE und ihre Folgen • WELLNESS für mehr Entspannung

WWW.FITNESS-LIFELINE.AT



SIE HABEN ES SELBST IN DER HAND.

Der Winter steht vor der Tür und die Unsicherheiten in vielen Bereichen bringen uns alle zum Nachdenken. Wie immer in solchen Phasen des Lebens, ist die positive Herangehensweise und vor allem die Eigeninitiative, Sachen ins Positive zu verändern, die beste Lösung. Natürlich nur die Dinge, die wir selbst beeinflussen können, wie bei einem der wichtigsten Themen – unserer Gesundheit. Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden, Bluthochdruck oder einen aus der Bahn geratenen Blutzuckerspiegel können wir durch einfache Maßnahmen ins Positive drehen. Zwei wöchentliche Einheiten richtig gesteuertes Krafttraining reichen schon aus, um vom gesundheitlichen Nutzen dieser notwendigen Bewegungsform zu profitieren.

MEDIZIN KRAFTTRAINING
Dabei ist es aber entscheidend, mit einem richtigen Trainingsplan zu starten, bei dem alle wichtigen Parameter eingebunden sind. Auswahl und Reihenfolge der Übungen, eine Trainingssteuerung, abgestimmt auf Ihr Beschwerdebild oder Ziel und die richtige Betreuung zur Umsetzung. So wirkt es wie eine Medizin. Ich bin sogar der Meinung, dass es die beste Medizin für unsere physische und psychische Gesundheit, sowie der Jungbrunnen im Alter ist. Die Zusammenhänge vieler Zivilisationskrankheiten mit dem Abbau unserer Muskulatur sind erwiesen. Daher widmen wir uns auf Seite 4 ausführlich diesem Thema.

ÜBERGEWICHT UND FIGUR
Oft sind es nur ein paar Kilos zu viel, aber immer öfter hat ein zu hoher Körperfettanteil nicht nur ästhetische Nachteile, die einen selbst stören. Der Einfluss auf unsere Gesundheit ist daher ein wesentlicher, den sie ebenfalls einfach in den Griff bekommen, wenn Sie die Sache selbst in die Hand nehmen. Auch dafür ist die differenzierte Art des Krafttrainings die effizienteste Möglichkeit, Körperfett und Gewicht zu reduzieren. Die Begründung dafür lesen Sie auf Seite 6.

IHR MEHRWERT IM LIFE LINE
Alle diese Themen liegen in unserer Kernkompetenz, der individuellen Betreuung, die neben der umfangreichsten Ausstattung, sowie sämtlichen Möglichkeiten für ein sicheres und effizientes Training, den erwähnten Mehrwert bieten.

Jetzt sind Sie am Zug. Nehmen Sie es in die Hand, kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich ganz unverbindlich von unserem Angebot. Wir freuen uns darauf.

Bis dahin, schöne Grüße aus dem LifeLine
Veronika Bürger



Mehr Auswahl. Mehr Abwechslung. *Mehr für mich!*

Wir bieten eines der umfangreichsten Kursprogramme in Wien. Groupfitnesskurse auf höchstem Niveau, mit jeder Menge Abwechslung und für alle Leistungs- und Altersgruppen. Neben den Klassikern wie z.B. Bauch-Beine-Po, Rückenfit oder Step Aerobic, beleben Crosstraining oder BODYART die neue Kurswelt.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
				07.00 - 08.00 DEEPWORK	
08.00 - 09.00 HIIT	08.00 - 09.00 BODYART strength	08.00 - 09.00 Pilates	08.00 - 09.00 Crosstraining	08.00 - 09.00 HIIT	08.00 - 09.00 Crosstraining
09.00 - 10.00 Pilates Flow	09.00 - 10.00 BBP	08.00 - 09.00 DEEPWORK	09.00 - 10.00 Faszien Pilates	09.00 - 10.00 BODYART medical	09.00 - 09.30 DEEPWORK xpress
	09.00 - 10.00 Indoor Cycling		09.30 - 10.30 Indoor Cycling		09.00 - 10.00 Indoor Cycling
10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Yoga	10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Burn & Tone	09.30 - 10.30 BODYART medical
					10.30 - 11.30 Zumba
17.00 - 18.00 Crosstraining	17.00 - 18.00 Pilates Flow	17.00 - 18.00 tsar Rückenfit	16.30 - 17.30 Fatburning	16.30 - 17.30 Step 1	
18.00 - 19.00 BODYART medical	18.00 - 18.30 DEEPWORK xpress	18.00 - 19.00 BBP	17.30 - 18.30 Functional Body	17.30 - 18.30 Yogalates	SONNTAG
	18.30 - 19.30 Crosstraining	19.00 - 20.00 ZUMBA	18.30 - 19.30 Step 3		08.30 - 09.30 BBP
19.00 - 20.00 Fight & Fun	18.30 - 19.30 Indoor Cycling		18.30 - 19.30 Indoor Cycling		09.30 - 10.30 Pilates
	19.30 - 20.30 BODYART stretch		19.30 - 20.30 Yoga		10.30 - 11.30 Yoga



- Ausdauer
- Body & Mind
- Kräftigung
- Indoor Cycling

SARKOPENIE UND IHRE FOLGEN

WENN DIE MUSKELN SCHWINDEN

Muskelschwund, im Fachjargon Sarkopenie genannt, ist ein schleichender Prozess, der in der Anfangsphase kaum Schmerzen oder Beschwerden verursacht. Man merkt nur, dass die Körperkraft etwas nachlässt, irgendwann fallen Alltagshandlungen immer schwerer: Treppen steigen, Einkaufstaschen tragen – viele Dinge, die lange mühelos von Hand gingen, kosten plötzlich Kraft und erscheinen anstrengend.

**MUSKELABBAU - WEN BETRIFFT ER?**

Oft wird Muskelschwund in erster Linie mit älteren Menschen in Zusammenhang gebracht, doch dies ist nicht ganz richtig. Bereits ab dem 30. Lebensjahr baut man automatisch an Muskelmasse ab, pro Jahr um bis zu zwei Prozent. Ab dem 70. Lebensjahr erhöht es sich sogar auf rund drei Prozent pro Jahr. Studien zeigen jetzt, dass auch unter 30-Jährige betroffen sind, die vor allem in der Pandemie ihre Muskeln nicht mehr belasten und durch schlechte Ernährungsgewohnheiten, dem Körper nicht die notwendigen Nährstoffe liefern.

WIE ENTSTEHT SARKOPENIE?

Wenn unsere Muskulatur nicht mehr gefordert und belastet wird, baut sie kontinuierlich ab. Die falsche Ernährung spielt eine weitere Rolle, da bei zu geringem Eiweißanteil in der Ernährung, Muskulatur zur Gewinnung dieses lebensnotwendigen Bausteines, abgebaut wird. Und schlussendlich nimmt im zunehmenden Alter die Konzentration von Hormonen wie Testosteron, Östrogen, Insulin und Wachstumshormonen ab, die am Muskelerhalt beteiligt sind.

WARUM SIND DIE MUSKELN SO WICHTIG FÜR UNSERE GESUNDHEIT?

Weniger Muskelkraft hat gravierende Auswirkungen auf unseren Körper. Die Stabilität unserer Gelenke nimmt ab, sie beginnen zu schmerzen, die Abnutzung schreitet voran und Arthrose entsteht. Die Wirbelsäule wird nicht mehr ausreichend gestützt, Rückenschmerzen und Nackenverspannungen nehmen zu, ein Bandscheibenvorfall ist bei unachtsamer Bewegung vorprogrammiert.

Weniger Kraft bedeutet aber auch mehr Anstrengung im Alltag und damit mehr Herzbelastung. Puls und Blutdruck steigen, Überlastungssymptome bringen den Kreislauf durcheinander. Weniger Muskeln bedeuten weniger Blutzuckerabbau, der Insulinspiegel steigt und mit ihm der Körperfettanteil. Der Fettstoffwechsel kommt zum Erliegen und durch das steigende Körpergewicht werden die Gelenke und die Wirbelsäule noch mehr belastet.

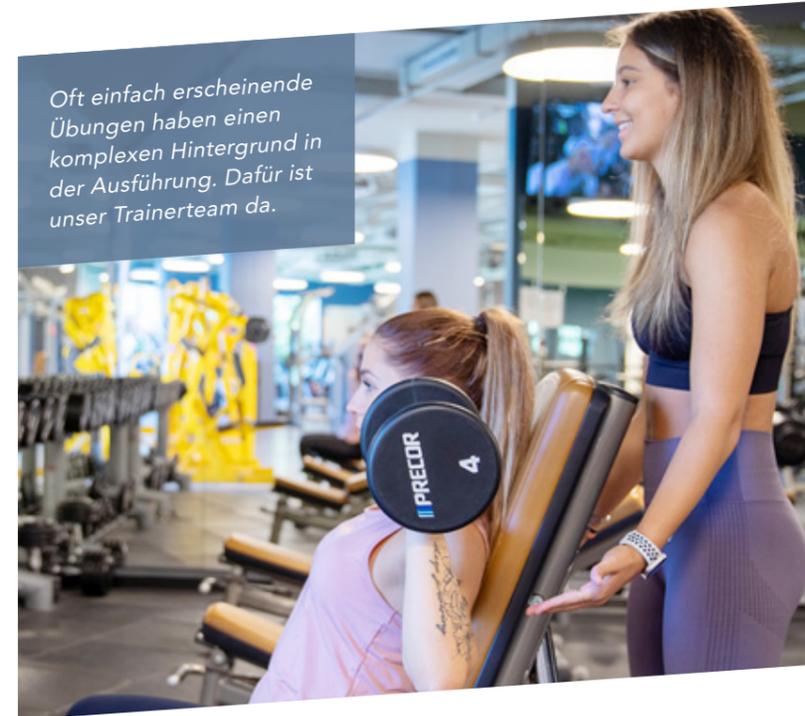
KRAFTTRAINING IST DIE LÖSUNG

Die gute Nachricht ist: Jeder kann dem Muskelschwund entgegenwirken und hat es selbst in der Hand, seine Lebensqualität und Gesundheit positiv zu beeinflussen. Jedoch sind Ausdauer-Sportarten wie Fahrradfahren, Laufen, Walken oder Schwimmen dafür nicht geeignet. Nur ein gezieltes Krafttraining, abgestimmt auf Ihren körperlichen Ist-Zustand, hilft nachweislich gegen Muskelschwund. Wichtig ist dabei die Kontinuität. Das Muskeltraining soll zum Leben gehören, wie das tägliche Zähneputzen, da sobald wir mit dem Training aufhören, unsere Muskeln schon wieder schwinden. Dabei brauchen wir kein sportlich orientiertes Training. 2 Trainingseinheiten pro Woche mit 30-40 Minuten reichen dabei aus.

UNSER KÖRPER UND UNSERE MUSKELN BRAUCHEN EIWEISS

Jede Zelle des Körpers und auch die Muskulatur besteht aus Aminosäuren. Den kleinen Bausteinen des Eiweißes. Essen wir zu wenig davon, baut der Körper Muskeln ab, um daraus Aminosäuren zu gewinnen. Er braucht sie zur Hormonproduktion, zur Zellregeneration usw. Die Gesundheitsorganisationen geben einen Eiweißbedarf von 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht als ideal an. Gute Eiweißquellen sind fettarmes Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte und Eier. Zudem hat sich gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf den Muskelerhalt haben. Sie sind z.B. in Nüssen, Leinöl und fettem Fisch enthalten.

Oft einfach erscheinende Übungen haben einen komplexen Hintergrund in der Ausführung. Dafür ist unser Trainerteam da.



Es ist nie zu spät, Ihre Muskeln wieder zu kräftigen. Das Resultat spürt man bereits nach 2 bis 3 Wochen. Viele Mitglieder über 70, 80 und sogar 90 Jahre absolvieren bei uns regelmäßig ihr Training.



JEDE MENGE INFOS rund um Muskulatur, Gesundheit und unser komplettes Angebot finden Sie auch auf unserer Website



KRAFTTRAINING

Die effektivste Bewegungsform beim Abnehmen!

Viele Menschen sind im Kampf gegen die überschüssigen Kilos in einem erfolglosen Auf und Ab, zwischen Crashdiäten und Jo-Jo-Effekt gefangen. Meist kommt dann auch noch die falsche Bewegungsform durch Ausdaueraktivitäten dazu, die nur das Herz-Kreislaufsystem überlastet und die Motivation rasch verschwinden lässt. Laufen und Radfahren trainiert unser Herz und ist gesund, vorausgesetzt die Herzfrequenz stimmt. Deren Wirkung auf den Fettstoffwechsel wird aber überbewertet und ist weit hinter jenem des gesunden Krafttrainings.

JE KRÄFTIGER DIE MUSKULATUR DESTO HÖHER DER FETTABBAU

Fett wird in der Muskulatur verstoffwechselt und diese gilt es zu trainieren, zu aktivieren und damit den Grundumsatz zu erhöhen. Als Grundumsatz bezeichnet man die Menge an Körperfett, die unser System verbrennt, während wir sitzen, liegen oder sogar schlafen.

Das bedeutet, dass bereits nach einer kurzen, moderaten Krafttrainingseinheit, der Körper sofort mit der Erhöhung des Fettstoffwechsels beginnt und diesen bis zu 36 Stunden aufrecht hält.

NICHT GRÖßER, SONDERN KRÄFTIGER

Damen brauchen keine Angst davor haben, an Muskelmasse zuzunehmen. Das ist aus hormoneller Sicht gar nicht möglich. Die Muskulatur wird aber in sich kräftiger, die Haut gestrafft und der Fettstoffwechsel steigt durch den höheren Energieverbrauch kontinuierlich.

AUSREICHEND ESSEN

Natürlich ist die Ernährung ein wichtiger Faktor, dem unliebsamen Körperfett den Kampf anzusagen. Oft wird beim Vorhaben abzunehmen zu wenig gegessen, was den Effekt des Muskeltrainings mehr oder weniger ausschaltet. Die Körperfettverbrennung ist ein Mechanismus, der für diese Aufgabe Energie braucht. Sonst baut der Körper Muskeln ab, um daraus Aminosäuren zu gewinnen und der Fettstoffwechsel kommt zum Erliegen. Das richtige Training in Verbindung mit ein paar Ernährungstipps lassen den überschüssigen Kilos keine Chance.

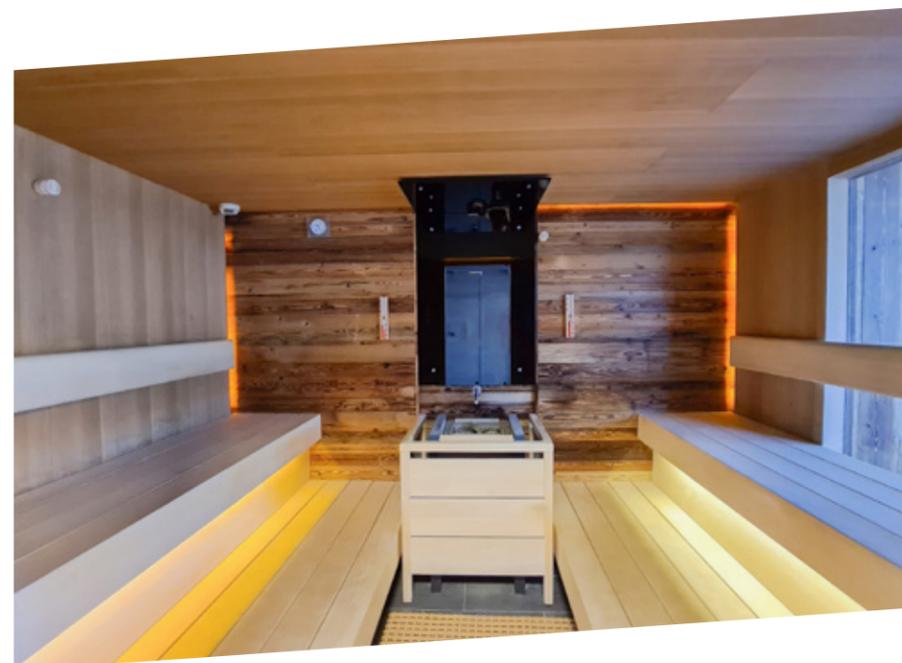
Krafttraining ist Figurtraining und bewirkt einen Abbau an Körperfett im Anschluss an das Training. Die wirkungsvollsten Übungen zeigt Ihnen unser Trainerteam.



ÜBRIGENS

Wussten Sie, dass unser Körper neben Wasser hauptsächlich aus Protein besteht und sich der Fettstoffwechsel verlangsamt, wenn wir zu wenig davon zu uns nehmen?

Mehr Wohlfühlmomente.
Mehr Entspannung.
Mehr für mich!



Training und die Nutzung des besten und umfangreichsten Equipment ist das Eine. Erholung, sich entspannen und ein unvergleichbares Ambiente zu genießen, das Andere. Wir wollen nur das Beste – auch für Sie. Denn Sie haben es sich verdient!

SAUNA

Es gibt viele Argumente, eine Sauna aufzusuchen: Da ist zum einen die Stärkung des Immunsystems und die vorbeugende Wirkung gegen Erkältungen. Auch für die Haut, den Kreislauf und für den gesamten Bewegungsapparat ist der Wechsel aus Hitze und Kälte ein Jungbrunnen. Unser großzügig gestalteter Wellnessbereich mit Indoor Sauna, Ruhe- und Relax Raum sowie einer Freiluftsauna auf unserer Dachterrasse bringt dir den Mehrwert, den du verdienst.





MUSKELN MACHEN GESUND, MUSKELN MACHEN FIGUR.

Nutzen auch Sie den **MEHRWERT**
im **LIFELINE** und holen Sie sich dafür
jetzt **50,- EURO EINSTIEGSBONUS!***

* Gültig für die ersten 50 Anmeldungen

Albert-Schweitzer-Gasse 6 • 1140 Wien

Telefon 01 979 39 80

WWW.FITNESS-LIFELINE.AT

