

# FITINFO

INFO.ZEITUNG DES LIFELINE



*Dabei.*

Weil's  
besser  
ist!

TRAINING OHNE BINDUNG

MEHR BETREUUNG

KRAFTTRAINING kann's • Ohne Diät zur WUNSCHFIGUR • WELLNESS für mehr Entspannung

[WWW.FITNESS-LIFELINE.AT](http://WWW.FITNESS-LIFELINE.AT)



# DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Seit mittlerweile 28 Jahren betreuen wir unsere Kunden im LifeLine, das sich Jahr für Jahr weiterentwickelt. Von der Vielfalt unserer Ausstattung, dem umfangreichsten Kursangebot, bis hin zur Betreuung im Trainingsbereich. „Das macht das LifeLine einfach besser“ – sagen unsere zufriedenen Kunden, von denen viele von Beginn an dabei sind.

### FITNESS UNTER FREUNDEN

Mit diesem Leitsatz starten wir täglich in den Tag und verbinden dabei die Kompetenz in allen Trainingsbereichen, mit der Wohlfühlatmosphäre, die unsere Mitglieder so schätzen. Dabei ist auch der große Wellnessbereich mit unserer Freiluft-Sauna mitverantwortlich, der ein absolutes Entspannungserlebnis bietet.

### ZIELGERICHTETE BETREUUNG

Auf den Seiten 4 und 5 dieser Ausgabe unserer neuen FitInfo finden Sie die vielen Vorteile des differenzierten Krafttrainings für Ihre Gesundheit. Beschwerdebilder, die nachweislich verbessert werden, wenn die Trainingssteuerung entsprechend ausgerichtet wird. Und genau dafür ist unser Trainerteam da, bietet Ihnen die Kompetenz und verhilft Ihnen zu mehr Lebensqualität.

### KURSE, DIE BEGEISTERN

Seit Jahren ist das LifeLine für sein umfangreiches Kursprogramm bekannt und begeistert Groupfitness-Fans in ganz Wien. Nebenstehend finden Sie den neuen, noch umfangreicheren Kursplan, mit Einheiten für jedes Alter, jedes Ziel und für jedes Fitnesslevel.

### FITNESS FÜR ALLE

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung im Training haben, bei uns im LifeLine finden Sie das passende Angebot. Und wenn Sie eines der Beschwerdebilder auf Seite 4 oder 5 plagt, kommen Sie einfach einmal vorbei und lassen Sie sich beraten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine aktive Zeit – vielleicht ja bald bei uns im LifeLine.

Veronika Bürger



# Mehr Auswahl und mehr Abwechslung MIT DEN BESTEN KURSEN.

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	9.00 - 10.00 DEEPWORK®	09.00 - 10.00 Faszien Pilates	09.00 - 10.00 BODYART® Best Age	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 Vinyasa Yoga	10.00 - 11.00 Rückenfit	10.00 - 11.00 Burn & Tone	09.30 - 10.30 BODYART® medical
		16.30 - 17.30 tsar® Rückenfit			10.30 - 11.30 Zumba®
17.00 - 18.00 Crosstraining	17.00 - 18.00 Pilates Flow	17.30 - 18.30 BBP	17.00 - 18.00 Fatburning/Step1	18.00 - 19.00 Body Pump	
18.00 - 19.00 BODYART® medical	18.00 - 18.30 DEEPWORK® xpress	18.30 - 19.30 Pilates & Stretch	18.00 - 19.00 Functional Body		SONNTAG
	18.30 - 19.30 Crosstraining	19.30 - 20.30 HIP HOP DANCE for ALL	19.00 - 20.00 Step 2-3		08.30 - 09.30 BBP
19.00 - 20.00 Fight & Fun	18.45 - 19.45 Indoor Cycling		18.30 - 19.30 Indoor Cycling		09.30 - 10.30 Pilates
			19.30 - 20.30 Vinyasa Yoga		18.00 - 19.00 Vinyasa Yoga





## KRAFT TRAINING KANN'S!

Abnehmen, Figur verbessern oder Muskeln aufzubauen, sind die Klassiker, wenn es um den Trainingsstart geht. Doch Krafttraining kann viel mehr, es ist die Medizin ohne Rezept für alle Zivilisationskrankheiten.

### KRAFTTRAINING GEGEN DIABETES

Die Rechnung ist ganz einfach. Je kräftiger die Muskulatur, umso mehr Zucker kann der Körper verarbeiten. Sie senken während dem Krafttraining den Blutzuckerspiegel mehr als bei Ausdauereinheiten und steigern den Verbrauch dadurch auch im Ruhezustand!

Die Muskelzellen brauchen Insulin, damit sie Zucker aus der Blutbahn aufnehmen können. Bei Typ-2-Diabetikern sind die Muskelzellen mehr oder weniger resistent gegenüber Insulin, wodurch die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin produzieren muss, damit der Zucker in die Muskelzellen gelangen kann. Durch ein differenziertes Krafttraining wird die Aufnahmefähigkeit der Muskelzellen für Zucker deutlich verbessert und in diesen verstoffwechselt. Durch den daraus resultierenden geringeren Blutzucker muss die Bauchspeicheldrüse infolgedessen weniger Insulin produzieren und wird so wieder auf ein normales Niveau zurückgeführt.



### KRAFTTRAINING GEGEN BLUTHOCHDRUCK

Wurde früher Patienten mit Bluthochdruck nur ein moderates Ausdauertraining empfohlen, wissen Mediziner heute, dass die Effektivität der Blutdrucksenkung beim richtigen Krafttraining höher ist. Das Training sollte individuell auf Faktoren wie Alter, Höhe des Blutdrucks und Begleiterkrankungen der Betroffenen abgestimmt werden, also differenziert auf das Beschwerdebild. Auch die Art der Medikation spielt bei der Trainingssteuerung eine Rolle. Ist das abgeklärt, achtet der Trainer dabei unter anderem auf zwei wichtige Punkte: Keine Pressatmung während der Belastung, sondern ein Ausatmen in der Anstrengung, um Blutdruckspitzen erst gar nicht entstehen zu lassen und verzichtet auf Übungen, bei denen in der Belastung die Beine über dem Kopf sind.

Wir messen den Blutdruck vor- und nach dem Training bei Hypertonikern in der ersten Trainingsphase, um sicher zu gehen, dass der erstellte Trainingsplan den gewünschten Effekt der Blutdrucksenkung bringt. Diese differenzierte Art des Krafttrainings führt zu einer sogenannten Kapillarisation des Gefäßsystems, die den Blutdruck nachhaltig senkt!

### KRAFTTRAINING GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Bewegungsarmut führt zu Muskelabbau, eine zusätzliche falsche Ernährung zu Übergewicht, die sitzende Tätigkeit zur Dysbalance der Muskulatur.

Rückenschmerzen sind vorprogrammiert und oft kommt es dann durch eine Fehlbelastung zum Bandscheibenvorfall. Richtiges Krafttraining hätte hier vorgebeugt und alles verhindert. Ist es dann soweit, sollte erst recht mit differenziertem Krafttraining begonnen werden.

Aber richtig! In optimaler Körper- und Gelenkposition, voller Bewegungsamplitude, in keiner Zwangslage oder Asymmetrie und der richtigen Übungsreihenfolge. Differenziert eben. Ein Training auf eigene Faust ist dabei nicht ratsam, da dadurch Dysbalancen erst recht verstärkt und die Zug-Druckbelastung Belastungen auf Wirbelsäule erhöht werden. Hier sind unsere Wirbelsäulen-Mastertrainer die Spezialisten für Ihre Trainingsplanung.



### KRAFTTRAINING GEGEN NACKENSCHMERZEN

Anfangs zwickt es nur, doch mit der Zeit können Verspannungen im Nacken zu massiven Beschwerden, bis hin zu Kopfschmerzen und Kribbeln in den Fingern führen. Spätestens dann ist es Zeit für ein richtig gesteuertes Krafttraining. Schuld sind muskuläre Dysbalancen, ausgelöst durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder in der Schule und die permanente Neigungslage unseres Kopfes in Richtung Handy. Die Schultern kippen vor, die Hals- und Brustwirbelsäule krümmt sich. Dauerhaft helfen hier keine Massagen oder Physiotherapien, sondern nur ein gezieltes Muskeltraining, um den Körper wieder aufzurichten. Jetzt ist aber entscheidend welche Muskeln gekräftigt werden und welche man keinesfalls trainieren soll. Auch die Aneinanderreihung der Übungen ist ausschlaggebend um dem Körper wieder Ausgeglichenheit und Schmerzfreiheit zu schenken. Und genau dafür sind wir da.



### KRAFTTRAINING GEGEN OSTEOPOROSE

Knochen brauchen Druck bzw. Widerstand, damit sie aufgebaut und erhalten werden. Werden Knochen zu wenig gefordert, dann werden sie instabil und bauen sich ab.

Dieses Krankheitsbild nennt man Osteoporose. Dagegen gibt es keine effektivere Prophylaxe und Therapie als Krafttraining. Durch die positive Zug-Druckbelastung bei richtigem Krafttraining, wird die Knochenfestigkeit aufgebaut, womit Osteoporose geheilt werden kann.

Außerdem profitieren auch die Gelenke vom Krafttraining. Diese werden durch die Muskelkräftigung stabilisiert und die Knorpel mit Nährstoffen versorgt, so dass die Knorpelmasse die Gelenke besser und schmerzfrei gleiten lässt. Wichtig ist dabei aber das richtige Training, die kontrollierte Ausführung der Bewegungen und die passende Aneinanderreihung der Übungen, bzw. Muskelgruppen. Das beugt Dysbalancen vor und verhindert Fehlbelastungen.



# OHNE DIÄT ZUR WUNSCHFIGUR

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 bei schlechter Kondition, nur das Herz-Kreislaufsystem überlastet und die Motivation rasch verschwinden lässt.

Aktivitäten wie Laufen und Radfahren trainieren unser Herz und sind gesund – vorausgesetzt die Herzfrequenz stimmt. Deren Wirkung auf den Fettstoffwechsel wird aber überbewertet und ist weit hinter jenem des gesunden Krafttrainings.

## KRAFTTRAINING LÄSST DIE FETTDEPOTS SCHMELZEN

Fett wird in der Muskulatur verstoffwechselt und diese gilt es zu trainieren, zu aktivieren und damit den Grundumsatz zu erhöhen. Aber nicht, wie oben erwähnt, mit Ausdaueraktivitäten, da diese eben hauptsächlich die Ausdauerfasern unserer Muskulatur arbeiten lassen.

Beim Krafttraining werden jene Muskelfasern aktiviert, die auch für die Erhöhung des Grundumsatzes zuständig sind – die Kraftfasern. Und umso kräftiger die Muskulatur, desto mehr Fett verstoffwechselt diese im Ruhezustand.

## KEIN KALORIENDEFIZIT

Alle Diäten haben eines gemeinsam. Man isst weniger als man verbraucht. Damit erzeugt man ein Kaloriendefizit und verliert unweigerlich an Gewicht, aber kaum an Körperfett. Das verlorene Gewicht ist durch die zu geringe Nahrungszufuhr lebensnotwendige Muskulatur. Nimmt diese ab, verringert sich der Fettstoffwechsel, unser Gelenke und die Wirbelsäule bekommen weniger Stabilisation und die Kraft im Alltag lässt nach.

Daher ist eine kalorienbilanzierte Ernährung der richtige Weg. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett müssen dabei im richtigen Verhältnis stehen. Nur so nimmt man das ab, was man auch wirklich will – das unliebsame Körperfett.

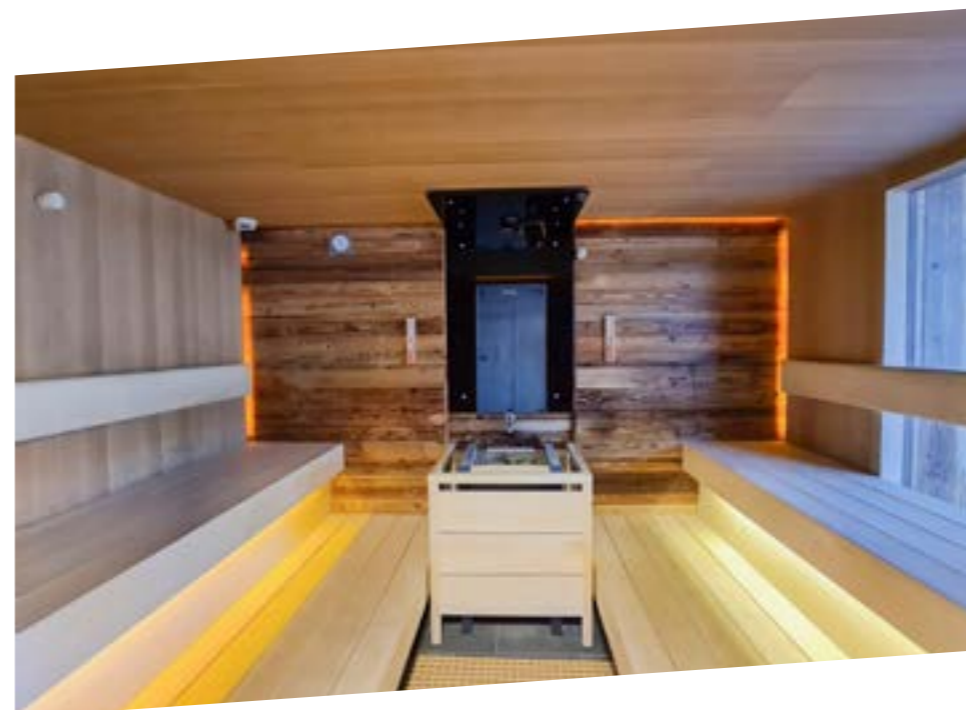
*Krafttraining ist Figurtraining und bewirkt einen Abbau an Körperfett im Anschluss an das Training. Die wirkungsvollsten Übungen zeigt Ihnen unser Trainerteam.*



## 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?

# WELLNESS VOM FEINSTEN



**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.



# Dabei.

Weil's  
besser  
ist!

TRAINING OHNE BINDUNG

MEHR AUSSTATTUNG

Albert-Schweitzer-Gasse 6 • 1140 Wien

Telefon 01 979 39 80

[WWW.FITNESS-LIFELINE.AT](http://WWW.FITNESS-LIFELINE.AT)

