

Ausgabe 18

Fitness - maxazin

März 2009



max - Fitness & Gesundheit

max-Erweiterung

4. Schneeschuhtour

Neue GroupFitness-Stunden

Koordinationstraining

so angenehm anders



max-Erweiterung

Der Neubau wächst und es gibt jeden Tag etwas Neues zu sehen. Da eine Wand, dort ein Pfeiler und hier ein Gerüst. So langsam sind erste Konturen zu erkennen, obwohl die Witterung den Bauarbeitern einen Strich durch die Rechnung machte und sie während zwei Wochen nicht arbeiten konnten. Bei den tiefen Temperaturen und dem vielen Schnee war an ein Betonieren nicht zu denken. Dies könnte nun zu einer Verzögerung führen. Der geplante Eröffnungstermin wird vermutlich verschoben werden müssen.

Im Erdgeschoss (das Gebäude ist nicht unterkellert) werden die Kursräume entstehen. Ein Raum wird rund 150m² gross werden und dazu dienen, die Power-Stunden (Spinning, Pump, Step, etc.) zu beherbergen. Der zweite wird mit 105m² etwas kleiner gestaltet und ist für die eher ruhigeren Angebote wie (Yoga, Spiraldynamik, etc.) oder für Schulungen geplant. Beide Räume weisen grosszügige Fensterflächen auf und verfügen somit über viel Tageslicht. Des weiteren befinden sich im Erdgeschoss das Lager des **max** und die ganzen technischen Installationen. Bei zwei weiteren Räumen ist die Nutzung noch nicht ganz bestimmt. Es bestehen aber gewisse Ideen.

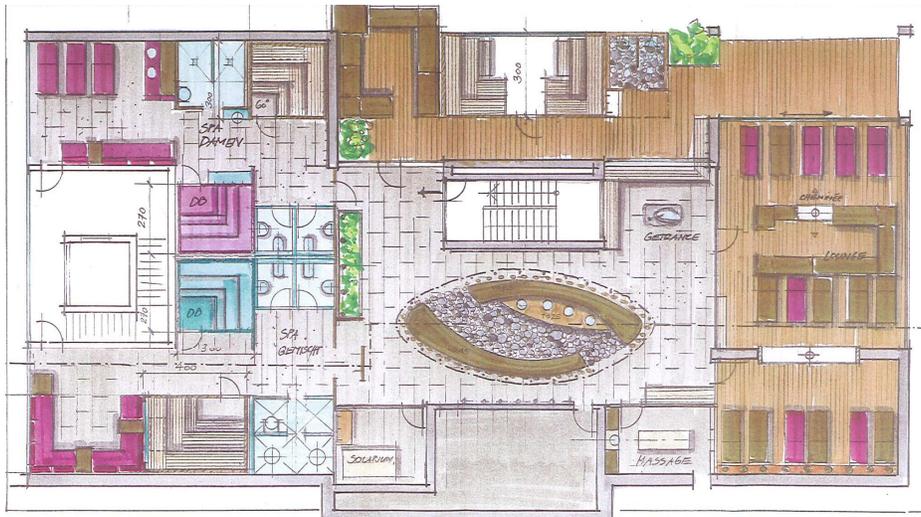


Der Rohbau wird vermutlich im Mai abgeschlossen werden können. Der Aufwand für den Innenausbau darf aber nicht unterschätzt werden. Wir wollen uns zudem genügend Zeit nehmen, um den Bau richtig austrocknen zu lassen. Es gibt genügend Beispiele, wo das nicht gemacht worden ist und man sich jetzt mit Bauschäden herum plagen muss. Gerade in den Nassbereichen (Garderoben, Duschen, Wellness) ist eine absolut seriöse Arbeit und genügend Austrocknungszeit von immenser Wichtigkeit.

max-Erweiterung

Im Hintergrund wird weiter gewirbelt. Insbesondere im Wellnessbereich läuft es rund. Hier ist der Grundriss und somit die ganzen Anwendungen nun abgesegnet worden. Die Grundmaterialien für die Bodenbeläge sind ebenfalls bestimmt. Erste Schritte im Bereich der Farbgestaltung sind ebenfalls gemacht. Da das Wellness nicht unter **max** läuft, gibt es hierfür einen eigenen Namen. Dieser wird dem von Roli entwickelten Konzept angepasst. Dieses Konzept wird zugleich als Grundlage für das ganze Projekt dienen. Es darf schon hier verraten werden, dass es eine ganz spannende Sache geben wird. Mit Hilfe von Spezialisten soll dies nun auch umgesetzt werden können.

Der Aussenbereich wird das Highlight der Anlage sein. Die Aussensauna mit dem südseitig ausgerichteten Panorama-Fenster wird zum Erlebnis. Genügend Liegeflächen und Platz für eine Lounge runden das Ganze ab. Es gibt zwei Ruheräume. Der eine wird die Gemüter mit viel Tageslicht und Abendsonne erfreuen. Ein zweiter, abgedunkelter Ruheraum, lädt zum totalen Rückzug ein. Ein Cheminee bringt da eine sehr gemütliche Wärme hinein. Fussbäder, Wasserbar und eine Lounge bilden das Herzstück der Begegnungszone. Ein separater Damenbereich mit Sauna, Dampfbad, Fussbädern und Ruheecke sorgt dafür, dass Frau unter sich sein kann, und dass die Anlage täglich für Frau wie Mann geöffnet sein wird.



4. max-Schneeschuhwanderung Januar 09

Eines schönen Morgens im Januar machten sich 18 tapfere **maxler** und **maxlerinnen** auf, um die Innerschweizer Bergwelt zu erforschen. Bergführer Markus Isenmann (ruina Trail) führte die Schar an. Von Alpthal (bei Einsiedeln) ging es hoch Richtung Mythen, von wo aus ein schöner Ausblick auf den Lauerzersee und Schwyz zu erhaschen war. Ganz ungewohnt, war für einmal kein schönes Wetter anzutreffen. Nachdem der Morgen „nur“ bewölkt war, setzte am Nachmittag heftiges Schneegestöber ein. Dies wirkte sich aber nicht negativ aus, sondern machte sogar noch mehr Spass. Der krönende Abschluss bildete ein in einer Berghütte genossenes feines Fondue.



Next **max**-Event::

3. Kanutour am 3. Mai im Elsass!

max-GroupFitness

Das GroupFitness-Angebot wurde weiter ausgebaut. Seit dem 10. Februar wird jeweils Dienstags Sypoba und Mittwochs Step Aerobic durchgeführt. Mit den beiden neuen Kursen sind auch zwei neue Gesichter im **max** aufgetaucht.

Sypoba:

Das Sypoba ist das Balance-Trainings-Gerät mit der höchsten Intensität und sorgt für grosse Abwechslung. Das Training fördert die Eckpfeiler Kraft, Koordination, Stabilität und Konzentration. Obwohl viele Spitzensportler damit trainieren, ist diese Trainingsform für alle geeignet. Der Spassfaktor ist bei diesem Training in jedem Fall garantiert. Hier lassen sich die persönlichen Trainingsziele mit viel Fun erreichen.



Stephan Burri:

Der Fitness-, Spinning- und Sypoba-Instruktor wird bei uns ein die Koordinations-Komponente ankurbeln. Wer also ein bisschen „wackelig auf den Beinen steht“, findet bei Stephan die richtige Unterstützung.

Step Aerobic:

Zu den erfolgreichsten Formen des Fitnessstrainings gehört seit Jahren das Step Aerobic. Hier werden vor allem Gesäss- und Oberschenkelmuskeln beansprucht. Etwas Koordinationsvermögen ist sicherlich gefragt, ansonsten eignet sich Step Aerobic für alle, welche Spass an Aerobic und Action haben. Auch hier wird eine innovative Instruktorin für viel Fun sorgen.



Petra Herzig:

Die Step Aerobic-Instruktorin wird mit Babs um die Wette strahlen. Die reisefreudige Petra wird dafür sorgen, dass bei den Kursteilnehmern die Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur in Form kommt, bzw. in Form bleibt.

max-Koordination

Wer sich schon längere Zeit im **max** tummelt und sich jeweils regelmässig den Trainingsplan anpassen lässt, dem geschieht es, dass er/sie sich plötzlich auf so komischen, beweglichen, instabilen Brettern und Gummikissen wieder findet. Was soll das Ganze eigentlich? Ist es einfach der Spassfaktor, oder ist da wirklich etwas dran?



Ein ganzheitliches Fitnessstraining umfasst die Faktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Kraft benötigen wir schlicht und einfach ausgedrückt dazu, damit wir am morgen überhaupt zum Bett rauskommen. Wenn keine Muskeln da wären, könnten wir uns gar nicht bewegen. Natürlich ist dies nun sehr „primitiv“ ausgedrückt, denn Krafttraining hat noch viele andere positive Eigenschaften: Erhöhter Grundumsatz, der Stoffwechsel wird angeregt, bessere Fettverbrennung infolge Mehrbildung von Mitochondrien, Straffung des Gewebes, Kräftigung der Knochen, etc.

Ausdauertraining kräftigt wiederum das ganze Herz-Kreislaufsystem. Es erhöht die Leistungsfähigkeit und die Ermüdungswiderstandsfähigkeit. Die Kondition wird verbessert und die Fettverbrennung aktiviert. Die Herzarbeit wird ökonomischer, das Atemvolumen gesteigert, der Puls sinkt und der Blutdruck kann reguliert werden. Ausdauertraining ist ein extrem wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensführung.

Beweglichkeit wird durch gezieltes Stretching erreicht. Stretching ist zwar seit Jahren immer wieder umstritten. Es gibt Zeiten, da gibt es kaum etwas Besseres und im nächsten Jahr wird propagiert, dass Stretching gar nichts bringt. Wir im **max** sind der Meinung, dass durch Stretching die Beweglichkeit erhalten oder sogar gesteigert werden kann. Eine grössere Beweglichkeit führt zu einem besseren Körpergefühl.

Die Koordination ist ein Faktor, der immer noch nicht überall durchgedrungen ist. Es gibt zwar je länger, desto mehr Spitzensportler, die den Sinn und Zweck der Koordination erkannt haben. Statt nur einfach Kraft zu bolzen, sind gerade viele Schwinger heute kleine Koordinationswunder, da diese Komponente schon lange zu ihrem Training gehört. Doch nicht nur für Athleten, auch für uns „Normalos“ ist Koordination sehr wichtig. Der Energieverbrauch für Haltung und Kräfteinsatz wird ökonomisiert und je älter wir werden, desto wichtiger wird das Gleichgewichtstraining.

max-Koordination



Ganz einfach und pauschal ausgedrückt gibt es ein globales und lokales Muskelsystem. Das Globale ist dasjenige, welches uns Bewegungen ausführen lässt. Wenn wir einen Ball wegwerfen wollen, kommen die grossen Muskeln des Körpers zum Einsatz. Das sind diejenigen, welche wir an unserem Körper sehen und ertasten können (z.B. grosser Oberschenkelmuskel).

Das lokale System liegt eine Schicht darunter. Das sind nur kleine Muskelchen, die aber eine enorm wichtige Funktion haben. Sie stützen z.B. unsere Wirbelsäule und Gelenke. Es ist ein Irrtum, wenn man glaubt, dass nur grosse Muskelpakete vor Rückenproblemen schützen. Die lokale Muskulatur wird beim Gerätetraining kaum aktiviert. Durch die Anwendung von Gleichgewichtsutensilien hingegen, haben diese kleinen Muskelchen ein „Riesenfest“. Nun darf gearbeitet werden! Der Reiz, diese Muskeln zu aktivieren ist eigentlich klein, niemand muss 200 kg stemmen.

Koordinationstraining steigert die Stabilität. D.h. dass die Gelenke und die Wirbelsäule während Bewegungen besser gegen Belastungen gesichert werden, was wiederum die Lebensqualität steigern kann. Die durch Training ebenfalls gesteigerte Sensomotorik führt dazu, dass Bewegungen ökonomischer ausgeführt werden können. Es gibt die Sicherheit, auf unvorhergesehene Situationen mit einer Ausgleichsbewegung zu reagieren. Die globale Muskulatur hilft mir bei einem Sturz, dass ich mir nicht die Knochen breche, die lokale Muskulatur verhindert, dass ich überhaupt hinknalle. Oder zurück zum Ballwerfer. Die globale Muskulatur sichert mir beim Ballwerfen eine grosse Weite, während die Lokale dazu führt, dass ich mir dabei mein Kreuz nicht ausrenke.



Koordination steigert die Kraftausdauer, die dynamische Kraft, die Gleichgewichtsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Stabilität, die Konzentration und ökonomisiert die Bewegungen. Es wird auch weniger Energie für komplexe Bewegungsabläufe benötigt. D.h. dass die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf und Sport gesteigert werden kann. Koordination gehört somit in jedes gesundheitsorientierte Fitness-, Senioren- und Rehabilitationstraining.

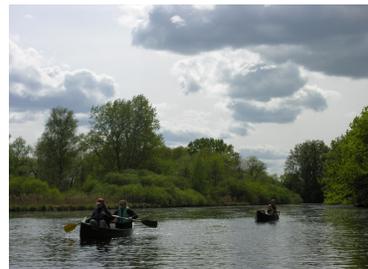
max fit&well ag
Bleienbachstrasse 17
4900 Langenthal

www.maxfit.ch

062 922 52 52



Langsam aber sicher macht sich der Frühling bemerkbar. Hol Dir jetzt im **max** den Feinschliff für die Bikesaison, die Badifigur oder für die **max**-Events. Melde Dich bei Deinem Trainer für einen neuen und angepassten Trainingsplan.



Texte Roli Brand / Korrektur Michael Kaufmann (Copyright by **max** fit&well ag)

... so angenehm anders....

