

effektives Muskeltraining + richtige Ernährung + genügend Entspannung = bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität

Wusstest Du, dass

- sich um 1900 jeder Mensch pro Tag 20 Kilometer zu Fuß bewegt hat? Heute läuft jeder nur noch rund 800 Meter.
- seit 1990 das Körpergewicht der Bürger explodiert ist? Erstaunlicherweise, ohne dass im Durchschnitt mehr oder falscher gegessen wurde!
- seit 1958 der Herzinfarkt – bis dahin eher ein unbekanntes Phänomen – auf Platz eins der Liste der tödlichen Erkrankungen steht?

Andreas Bredenkamp, renommierter Sport- und Ernährungswissenschaftler und erfolgreicher Buchautor, klärt Dich über die Hintergründe dieser Fakten auf und bringt Dich auf den **“sicheren Weg zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität”**. Lass Dir deshalb seinen anschaulichen Vortrag nicht entgehen:

- **Samstag 21.03.2020 / 15:00 Uhr**
- **Einlass 14:30 Uhr (Dauer des Vortrags ca. 75 Min.)**
- **Hotel Meilenstein / Langenthal**

Intensiv beleuchtet Andreas Bredenkamp in seinen Präsentationen die Themen Bewegung und zeitoptimiertes Training, Ernährung und Diät sowie Stress und Entspannung. Du wirst von seiner unterhaltsamen Darbietung begeistert sein!

Anmeldung: am max-Empfang / 062 922 52 52 oder unter kontakt@maxfit.ch

Muskeltraining – der beste Schutz vor dem Altwerden

“Der Bewegungsmangel ist inzwischen so groß geworden, dass er alleine durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann, sondern in der heutigen Zeit nur durch ein zeitoptimiertes Training ausgleichbar ist”, sagt Andreas Bredenkamp und räumt auch gleich mit dem Irrglauben auf, Herz-Kreislauf-Training sei das beste Gesundheitstraining. “Wenn der Muskel keine Leistung einfordert, ist das Herz ohne Arbeit. Ich empfehle deshalb Muskeltraining zur Stärkung der Gesundheit. Muskeltraining ist für mich der beste Schutz vor dem Altwerden”.

Wie zielgerichtetes Training aussehen muss, erklärt der Sportwissenschaftler Bredenkamp so: “Einfach nur Fahrrad zu fahren, Gewichte zu heben oder abends ein Glas Wein zu trinken, um besser in den Schlaf zu kommen, macht keinen Sinn. Zwischen den einzelnen Trainingsphasen müssen ausreichend Erholungsphasen eingelegt werden. Erst wenn sich der Körper vollständig von der Belastung erholt hat, stellt sich ein Trainingseffekt ein. Liegt zu viel Zeit zwischen den Trainingsphasen, erzielt man keine Steigerung. Zu viel Training ist noch schlimmer, denn dadurch wird die Ermüdung noch verstärkt. Effektiv ist eine steigende, nicht anstrengende Belastung in kleinen Schritten, um sich nicht zu schaden”.

Muskeltraining ist die beste Diät und auch ein guter “Stresskiller”

Der Mensch von heute wird immer dicker, weil er sich zu wenig bewegt. Diäten helfen da nicht viel, denn statt Fettmasse wird Muskelmasse abgebaut, eigentlich ist man hinterher sogar noch “fetter”. “Statt einer schnellen Diät solltest Du lieber Deine Muskeln trainieren. Damit beugst Du Übergewicht vor”, rät Ernährungswissenschaftler Bredenkamp. Bewegung und Muskeltraining sieht er auch als beste Möglichkeit zur Stressreduktion. Viele können sich nicht entspannen, weil sie sich ständig darüber Gedanken machen über das, was sein kann. 90 % der Ängste und Sorgen sind seiner Meinung nicht real, lösen aber Stress aus, der, wenn er lange andauert, gefährlich werden kann. Wichtig ist es ein Problem zu lösen, dann verschwindet auch der Stress. Gehen, Laufen, Bewegung und Muskeltraining sind geeignet, das körpereigene Entspannungssystem zu aktivieren. Je aktiver man ist, desto besser ist die Stresssituation.

Seine Erkenntnisse hat Andreas Bredenkamp in seinem Buch “Erfolgreich trainieren” niedergeschrieben, das inzwischen bereits in sieben Sprachen übersetzt wurde. Vom Deutschen Bibliotheksverband erhielt er dafür eine BEST OF-Beurteilung für die verständliche Darstellung auf hohem Niveau und für die Aktualität. Mit einer Auflage von 500.000 verkauften Exemplaren zählt Andreas Bredenkamp zu den meistgelesenen Autoren der Fitnessbranche.

Wer sich fit und gesund fühlen möchte und das ein Leben lang, muss sich bewegen. Wie das mit sehr geringem Zeitaufwand geht, darüber informieren wir Dich gerne im:

max Fitness- und Gesundheitscenter

