

Richtig Fit

Gesundheit als Neujahrsvorsatz und die daraus folgende Januar-Abstinenz

– Investieren Sie in Ihre Gesundheit, aber nicht mit radikaler Übermotivation.

Falls Sie über die Feiertage ein paar Gramm Körperfett zugenommen haben obwohl Sie einen gesunden Lebensstil verfolgen, so müssen Sie nicht mehr weiterlesen, denn mit der Wiederaufnahme Ihrer Alltagstätigkeiten werden Sie das unerwünschte Pölsterchen leicht wieder los.

Aber falls Sie zu der Gruppe gehören, die Mühe hat, ihr Körpergewicht zu kontrollieren, dann habe ich zwei interessante Fakten für Sie bereit:

- Herzkreislauftraining verbessert nicht nur Ihre Ausdauer, sondern eignet sich sehr gut, um in kurzer Zeit einen hohen Energieverbrauch zu erzielen.
- Mit Muskeltraining pflegen Sie nicht nur Ihren Bewegungsapparat, sondern verbessern längerfristig Ihre Energiebilanz, denn ein trainierter Muskel verbraucht während 24h pro Tag mehr Energie, als ein untrainierter.

Tipp: Um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern, sollten sie auf radikale Massnahmen verzichten, sondern eine längerfristige Umstellung Ihrer Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten anstreben. Nur so beugen Sie dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt vor und fallen nicht in „alte“ Muster zurück.

- Trainieren Sie 2-3mal wöchentlich Ihren Herzkreislauf bei mindestens mittlerer Intensität. Dies kann durch klassisches Ausdauertraining, aber auch durch andere Formen wie z.B. im Rahmen Ihres regelmässigen Karatetrainings erfolgen.
- Betreiben Sie 1-2mal wöchentlich Muskeltraining. Die Nutzung des Fitnessraums des Karate Center Rapperswil ist in Ihrem Karateabo inklusive.



Severin Ruoss

MSc Bewegungswissenschaften & Sport,
ETH Zürich

Doktorand in der Forschung für Muskelplastizität an
der Universitätsklinik Balgrist

Individuelle Beratung und Unterstützung bei Bewegung, Training, Ernährung & Gesundheit

Basierend auf den neusten Erkenntnissen der
Sportphysiologie und klinischen Forschung

Anfragen und Terminvereinbarungen unter:

kontakt@themuscle.ch