

Fitness

Steigerung von Ausdauer
und Kraftaufbau

Genau die richtige Balance:

 Training  Ernährung  Erholung

FitnessFirst




Inhalt

- Seite 3 Willkommen bei Fitness First
Seite 4 **Genau die richtige Balance**
– ganzheitliche Fitness neu definiert
Seite 6 Training
Seite 8 Ernährung
Seite 10 ... Erholung

Willkommen bei Fitness First

Damit Sie sich dauerhaft in Ihrem Körper wohlfühlen, basiert unser Fitness-Konzept auf neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen. Wir setzen das um, was führende Sportwissenschaftler lehren: Um ein Fitness-Ziel zu erreichen, braucht es mehr als nur Sport zu treiben. Training, Ernährung und Erholung müssen ganzheitlich betrachtet werden und gehören zusammen: optimal ausgewogen im Zusammenspiel. Wir nennen das:

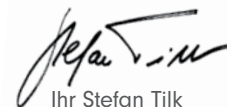
Genau die richtige Balance aus Training, Ernährung und Erholung.

-  **Training:** Unser funktionelles und alltagsspezifisches Training ist immer genau auf Ihr persönliches Fitnessziel abgestimmt.
-  **Ernährung:** Bewusst und gesund zu essen und zu trinken verbessert Ihr persönliches Fitness-Level.
-  **Erholung:** Eine Leistungssteigerung findet in den Ruhephasen statt, daher sollten diese richtig genutzt werden.

Dieser ganzheitliche Ansatz unterstützt Sie auf eine einfache und lebensbejahende Art und Weise auf Ihrem Weg hin zu Ihrem persönlichen Ziel: **Fitness**. Konsequentes Ausdauertraining in Kombination mit einem spezifischen Muskeltraining macht am Ende Ihren persönlichen Erfolg aus und Sie fitter.

Shape, Health, Fitness, Sport ...

egal was Ihr Ziel ist, wir machen Sie fit dafür.



Ihr Stefan Tilk
Geschäftsführer Fitness First Germany



Genau die richtige Balance – Training, Ernährung, Erholung.

Was macht ganzheitliche Fitness aus?

Es ist die Balance aus der richtigen Trainingsform, einer gesunden Ernährung und aktiven sowie passiven Erholungsphasen. Als größter Fitness-Anbieter der Welt haben wir unser gesamtes Wissen über die neuesten Trainingsmethoden, unsere Erfahrung mit Mitgliedern und ihren Zielen sowie die Erkenntnisse sportmedizinischer Studien zurate gezogen, um die optimale Balance für den besten Trainingserfolg zu ermitteln:

- 40% Training
- 40% Ernährung
- 20% Erholung

Dieser Mix sorgt dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen und ihre persönlichen Fitnessziele schneller und effektiver erreichen. Welches Ziel Ihr Ziel ist, legen Sie gemeinsam mit unseren EREPS-zertifizierten Trainern fest.

Für jedes Ziel das richtige ganzheitliche Fitness-Konzept

Wir unterscheiden 4 Ziele, für die wir spezielle Trainings- und Ernährungsempfehlungen sowie Erholungstipps bereithalten.

Was ist Ihr Ziel?

Ziel: **SHAPE**

Ihr Ziel ist es, abzunehmen und Ihren Körper allgemein zu straffen.

Ziel: **FITNESS**

Sie wollen Ihre Ausdauer steigern und Kraft aufbauen.

Ziel: **HEALTH**

Sie wollen Ihr Leben gesünder gestalten.

Ziel: **SPORT**

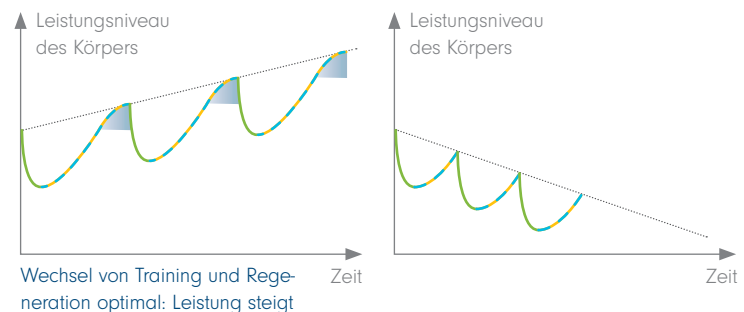
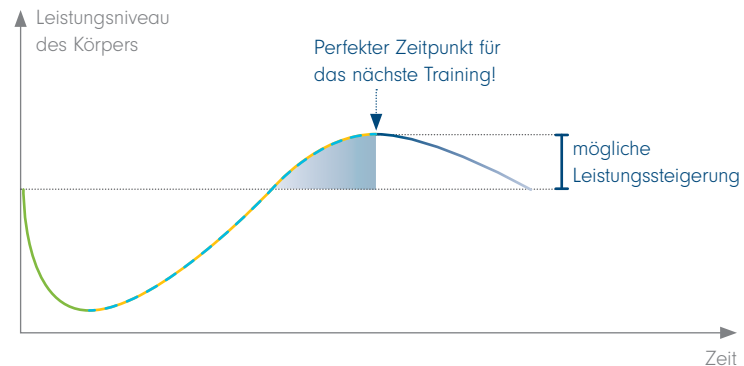
Sie haben ein spezielles sportliches Ziel und trainieren darauf hin.



EREPS (The European Register of Exercise Professionals) ist das europäische Register professioneller Fitness-Trainer. Hier sind alle Fitness First PTFM (Personal Training und Fitness Manager) mit ihren Qualifikationen eingetragen und garantieren dadurch ihre hohe Qualifikation.

Super in Form mit Superkompensation

Viele Sportler trainieren bisher nach dem Motto „viel bringt viel“. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die Kombination aus gezielten Trainingsreizen und Ruhephasen zu einer höheren Leistungsfähigkeit führt. Genau auf diese Erkenntnis bauen wir bei unserem ganzheitlichen Fitness-Ansatz aus Training, Ernährung und Erholung. Das heißt, dass der Körper nach einer Trainingsbelastung und im Verlauf einer Erholungsphase die Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Niveau hinaus steigert. Wir versuchen nun, dieses höhere Leistungsniveau jeweils für den weiteren Trainingsfortschritt zu nutzen, indem wir genau die richtige Balance aus Training, Ernährung und Erholung finden. Das Ergebnis wird Sie verblüffen: Sie steigern Ihre Leistung in den Erholungsphasen.



Regenerationszeiten

Kraft- und Kraft-Ausdauer-Training: 24 - 48 Std.
Maximalkraft-Training: 48 - 72 Std.

Ihr Ziel: **FITNESS**

Das Training mit unserem ganzheitlichen Fitness-Konzept

Sie wollen Ihre persönliche Leistungsfähigkeit hinsichtlich Kraft und Ausdauer steigern? Dann ist dieses Training ideal für Sie. Im Fokus stehen sowohl regelmäßiges Ausdauertraining als auch Krafttraining zum Muskelaufbau. Dabei macht die Balance aus beiden den Erfolg aus. Senken Sie z.B. Ihren Blutdruck durch spezielle Cardioübungen oder verbessern Sie Ihre Körperhaltung durch gezieltes Krafttraining. Damit Sie Ihr Ziel so effizient wie möglich erreichen, haben wir für Sie ein vierstufiges Programm aus Check-ups und speziellen Basic-Trainings entwickelt, das Sie auf dem Weg dorthin durchlaufen werden. Über diese Termine hinweg planen wir Ihr individuelles Kraft und Ausdauertraining.

! Wussten Sie schon, dass Sie Ihren Leistungsfortschritt durch ein abwechslungsreiches Training besser erreichen als durch gleichförmige Übungen? Probieren Sie doch mal einen neuen Group-Fitness-Kurs aus, oder nehmen Sie an unseren Animationen teil, im Sommer auch outdoor.

Step 1: Check-up 1

Teilnehmer: maximal 2

Dauer: 60 Minuten

Maßnahmen:

- Basic Movement-Assessment (Bewegungsanalyse)
- Fitness-Check: Messung von Blutdruck, Herzfrequenz, Körperfett
- Anamnesefragebogen (Abfrage des Gesundheitszustandes und der Lebensgewohnheiten)
- Einführung zum Thema: Training, Ernährung, Erholung

Step 2: Body Basic 1

Teilnehmer: maximal 2

Dauer: 60 Minuten

Maßnahmen:

- Definition und Einweisung in 5 – 7 Übungen der Hauptmuskelgruppen, speziell zusammengestellt für Ihr Ziel FITNESS
- Einführung in funktionales Training für Mobilisation und Entspannung
- Ausdauerstest mit anschließender Cardio-Einführung
- Individuelle Hinweise auf passende Group-Fitness-Kurse für FITNESS

Step 3: Body Basic 2

Teilnehmer: maximal 2

Dauer: 60 Minuten

Wann: nach circa 6 Wochen Training

Maßnahmen:

- Individuelles Trainingsupdate durch neue Übungen für Ihr Ziel FITNESS
- Ausdauer-Re-Test
- Empfehlungen für weiterführende Group-Fitness-Kurse für FITNESS

Step 4: Check-up 2

Teilnehmer: maximal 2

Dauer: 60 Minuten

Wann: nach circa 8 Monaten

Maßnahmen:

- Movement-Assessment (Bewegungsanalyse)
- Zielkontrolle: Messung von Blutdruck, Herzfrequenz, Körperfett, Ausdauerstest

Für das Ziel FITNESS sind z.B. folgende Kurse geeignet:

 RückenFit, Dynamic Pilates

 FlexiFit

 Aerobic, Indoor Cycling, Step



Ihr Ziel: **FITNESS**

Richtig ernähren

Die richtige Ernährung unterstützt Sie maßgeblich bei der Erreichung Ihrer Fitnessziele Muskelaufbau und Ausdauersteigerung. Deshalb ist sie Bestandteil unseres ganzheitlichen Ansatzes. In Zusammenarbeit mit Schwimmweltmeister, Arzt und Ernährungsmediziner Mark Warnecke haben wir als Synergie zu Ihrem Training ein effektives Ernährungskonzept entwickelt.



„Fitness als ganzheitlichen Ansatz zu betrachten, hat mir geholfen, mehrfacher Schwimmweltmeister und Weltrekordler zu werden. Und das mit weniger Training, einer bewussten Ernährung ohne Diät diktiert und längeren Erholungszeiträumen.“

Mark Warnecke
Schwimmweltmeister

Trinken

Wie viel: 2–3 Liter am Tag

Was: Wasser, Tee, Mineralgetränke

Warum: Flüssigkeit ist für den Körper wichtiger als Nahrung.

Achtung: Trinken Sie, bevor der Durst kommt, denn sonst dehydriert der Körper bereits.

Zum Training

Vorher: 1 großes Glas Wasser

Warum: beugt Flüssigkeitsverlust vor

Während: ab 1 Stunde Training circa alle 20 Min. 150–250 ml Flüssigkeit zusätzlich trinken (je nach Intensität)

Danach: Eiweißshake, um die leeren Energiespeicher schnell aufzufüllen

Tipp:

Nehmen Sie konzentrierte Aminosäuren als Nahrungsergänzung zu sich. Diese helfen Ihnen, schneller zu regenerieren, die Muskulatur geschmeidig und leistungsfähig zu halten sowie Ihre Leistung zu steigern

Wussten Sie schon, dass 2% Flüssigkeitsverlust 10% weniger Leistungsfähigkeit bedeuten?



FITNESS: Tipps zur Ernährung

Essen

Tipp:

Essen Sie kein Gemüse direkt vor dem Training, da es das Verdauungssystem belastet.

Wie oft: 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt

Warum: So werden Blutzuckerschwankungen minimiert und Leistungstiefs vermieden.

Was: ausgewogenes und gesundes Essen mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen; viele Kohlenhydrate vor und während des Trainings, da diese Ihre Leistungsfähigkeit steigern und die Regeneration beschleunigen

Kraft tanken

Wie: Erhöhen Sie den Eiweißanteil in Ihren Mahlzeiten.

Warum: Erhalt und Aufbau der Muskulatur wird gefördert.

Was: Eiweißshake, um die leeren Energiespeicher schnell aufzufüllen



Ihr Ziel: **FITNESS**

Energie durch Erholung

Erst seit wenigen Jahren weiß man, wie wichtig beim Training auch die Erholungsphasen sind. Im Rahmen unseres Trainingsansatzes der Superkompensation gilt, dass Trainingsfortschritte durch aktive und passive Regenerationsmaßnahmen erzielt werden können. Fitness First bietet alle Regenerationsmaßnahmen unter einem Dach, damit Sie sich neue Energie holen können und leistungsfähiger werden.

Unsere Regenerationsangebote:

Solarium

Nicht umsonst ist die Sonne das Symbol für Leben. Leider kann man nicht immer alle ihre positiven Wirkungen genießen. Doch genau deswegen bieten wir Ihnen für Ihr persönliches körperliches und mentales Wohlbefinden modernste Solarien, die Sie ganz bequem nach dem Training nutzen können.

Die Nutzung der Solarien bietet viele biopositive Wirkungen. Die wichtigste davon ist die Bildung von Vitamin D3 (Sonnenschein-Vitamin fördert nachhaltig die Gesundheit). Das hat u. a. folgende Auswirkungen:

- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
- stärkt das Immunsystem
- beugt Osteoporose usw. vor (weitere Auswirkungen finden Sie unter www.fitnessfirst.de/Zusatzangebot/Solarium)

Achten Sie immer auf die richtige Dosierung und Anwendung! Bräunen Sie hauttypengerecht und nicht öfter als 50-mal pro Jahr. Tipps und Regeln zur richtigen Nutzung finden Sie am Solarium. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen das Solarium übrigens nicht benutzen.

Sauna & Dampfbad

Zur Ruhe kommen, ausspannen, entschlacken und gleichzeitig abhärten. Sauna und Dampfbad bieten viele Möglichkeiten, perfekt zu regenerieren.

- beugt Muskelkater vor
- trainiert das Gefäßsystem und stabilisiert den Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- beugt Migräne vor
- versorgt die Haut verstärkt mit Nährstoffen
- baut Stresssymptome ab und steigert das Wohlbefinden

Ruheraum

- Entspannung nach der Sauna
- Erholung nach allen sportlichen Aktivitäten

Massagen (werden nicht in allen Clubs angeboten)

- Ausgebildete Masseure sorgen durch Muskellockerung für eine bessere Durchblutung sowie für Entspannung des Körpers.
- Gezielte Behandlungen bei Verletzungen usw.

Aktiv regenerieren

Erholung muss nicht passiv sein. Am besten ist eine Kombination aus beiden. Als aktive Regenerationsmaßnahmen **direkt nach dem Training** empfehlen wir Ihnen

- leichtes Auslaufen oder Ausradeln (Belastung bis zu 50% der max. Herzfrequenz)
- schmerzfreies Dehnen
- unterstützt eine schnelle Regeneration: eiweißhaltiges Essen, Eiweißshakes

Tipp:

Gehen Sie nicht direkt nach dem Training in die Sauna. Erst wenn Sie Ihren Ruhepuls erreicht haben, ist Ihr Kreislauf bereit für den Saunabesuch.

Tipp:

Durch die angeregte Durchblutung nach dem Sport bräunen Sie sogar noch effektiver!

Übrigens: Alle unsere TÜV-geprüften Solarien kommen vom Marktführer Ergoline und werden regelmäßig gewartet.



www.fitnessfirst.de

Reebok | Official Partner