

# Health

Verbesserung der Gesundheit

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:

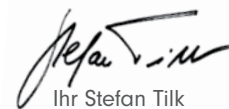
### Genau die richtige Balance aus Training, Ernährung und Erholung.

-  **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: **Health**.  
Fühlen Sie sich schnell und effizient besser und gesünder.  
Mit dem richtigen Training beugen Sie klassischen Bürokrankheiten wie Rückenschmerzen vor und mit einer ausgewogen gesunden Ernährung steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### 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 gesogen, 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**

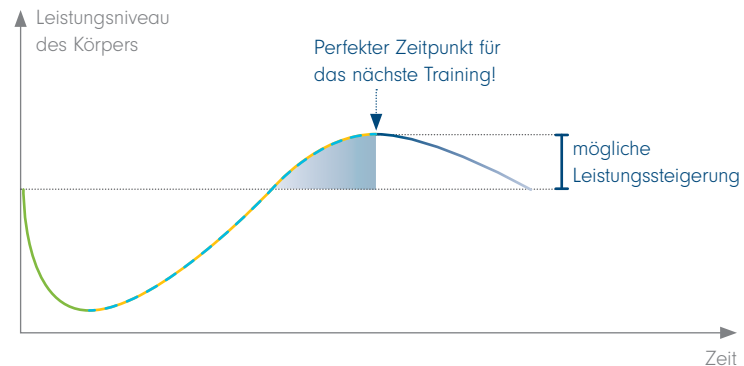
Sie haben ein spezielles sportliches Ziel und trainieren darauf hin.

## Super in Form mit Superkompensation

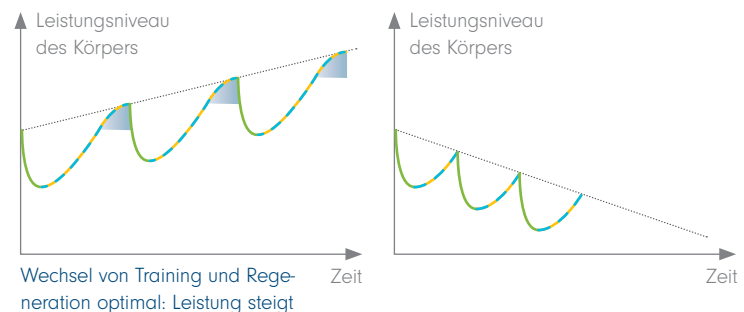
Viele Sportler trainieren bisher nach dem Motto „viel bringt viel“. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die Kombination aus gezielten Trainingsreizen und Ruhephasen zu einer höheren Leistungsfähigkeit führt. Genau auf diese Erkenntnis bauen wir bei unserem ganzheitlichen Fitnessansatz aus Training, 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.



- Trainingsphase
- Regenerationsphase  
Erholung kombiniert mit richtiger Ernährung
- Superkompensationsphase
- Leistungsabfall, falls kein neuer Trainingsreiz gesetzt wird



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.

Ihr Ziel: **HEALTH**

## Das Training mit unserem ganzheitlichen Fitness-Konzept

Sie wollen sich einfach besser und gesünder fühlen und dieses Ziel schnell, effektiv und vor allem mit Spaß erreichen? Für Sie haben wir HEALTH als ganzheitlichen Ansatz entwickelt. Auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Fitness- und Gesundheitsziel durchlaufen Sie ein vierstufiges Programm mit Check-ups und speziellen Basic-Trainings. Über diese Termine hinweg planen wir Ihr Kraft- und Ausdauertraining. So werden Sie fit gegen Zivilisationskrankheiten wie z.B. Rückenschmerzen, wappnen sich gegen Stress und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

### Tipp:

Schon einmal Rückentraining pro Woche senkt deutlich Schmerzergebnisse im Rückenbereich.



Wussten Sie schon, dass gut trainierte und aktive Menschen auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennen als andere? Egal was Sie machen, Sie nehmen quasi nebenbei ab!

### 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 HEALTH
- Einführung in funktionales Training für Mobilisation und Entspannung

- Ausdauerstest mit anschließender Cardio-Einführung
- Individuelle Hinweise auf passende Group-Fitness-Kurse für HEALTH

### 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 HEALTH
- Ausdauer-Re-Test
- Empfehlungen für weiterführende Group-Fitness-Kurse für HEALTH

### 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 HEALTH sind z.B. folgende Kurse geeignet:



Ihr Ziel: **HEALTH**

## Richtig ernähren

Gesünder leben ohne gesunde Ernährung und Bewegung geht nicht. Doch man muss sich für beides nicht an Dogmen halten. Eine durchweg bewusste Ernährung unterstützt Sie maßgeblich bei der Erreichung Ihres Fitness- und Gesundheitszieles. 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 Diätdiktat und längeren Erholungszeiträumen.“

**Mark Warnecke**  
Schwimmweltmeister

### Tipp:

Ersetzen Sie bei leichtem Übergewicht eine der Hauptmahlzeiten durch einen Mahlzeitenersatzshake, um die Gesamtkalorienzahl einfach und gesund zu reduzieren.

### Tipp:

Obst am besten nur zu den Hauptmahlzeiten essen, nicht als Snack. Der darin enthaltene Fructose wirkt sich negativ auf den Fettstoffwechsel aus.

### HEALTH: Tipps zur Ernährung

#### Essen

**Wie oft:** 3 Mahlzeiten pro Tag

**Warum:** damit Sie Essmengen leichter kontrollieren können

**Was:** ausgewogenes und gesundes Essen mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Proteinen; bei stressbedingten Heißhungerattacken geschnittenes Gemüse wie z. B. Paprika „naschen“

#### Abnehmen

**Wie:** Senken Sie Ihre Gesamtkalorien z. B. durch rohes Gemüse (Gurke, Karotte, Tomate, ...) als wesentlichen Bestandteil bei den Hauptmahlzeiten oder als Snack; verzichten Sie auf Kohlenhydrate am Abend (Nudeln, Brot, ...). Gut sind mageres Fleisch und Fisch und gedünstetes Gemüse.

**Warum:** Gemüse hat kaum Kalorien, aber einen hohen Sättigungsgrad.

### 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

### Trinken

**Wie viel:** 2–3 Liter am Tag

**Was:** Wasser, Tee

**Warum:** um Schadstoffe aus dem Körper zu spülen und aktiv zu bleiben

**Achtung:** Softdrinks, aber auch Fruchtsäfte und Smoothies unterbrechen die Fettverbrennung durch sehr hohe Zuckeranteile.

### Zum Training

**Vorher:** 1 großes Glas Wasser

**Warum:** beugt Flüssigkeitsverlust vor

**Während:** ab 1 Stunde Training ca. 600–800 ml/pro Trainingsstunde zusätzlich trinken; bei hoher Intensität auch Mineralgetränke

**Danach:** Eiweißshake, um die leeren Energiespeicher schnell aufzufüllen, Heißhunger zu vermeiden und den Nachbrenneffekt zur Fettreduktion zu nutzen.

### 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.

### Tipp:

Achten Sie beim Wasser auf die richtige Mineralisierung – viel Magnesium, Calcium und Natrium sind wichtig, um dem Körper das zurückzugeben, was er durchs Schwitzen verliert.

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



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](http://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 Masseur 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](http://www.fitnessfirst.de)

**Reebok** | Official Partner