

# Shape

**Gewichtsreduktion  
und Körperstraffung**

**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:

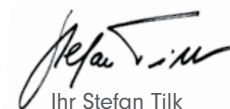
### Genau die richtige Balance aus Training, Ernährung und Erholung.

-  **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: **Shape**. Trainieren Sie so effizient wie noch nie und gelangen Sie damit zu einem neuen, schlanken und straffen Körperbild. Die Basis dazu bilden gezielte Kraft- und Ausdauertrainings, die Ihren Stoffwechsel verbessern und überschüssige Kalorien verbrennen.

### 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**

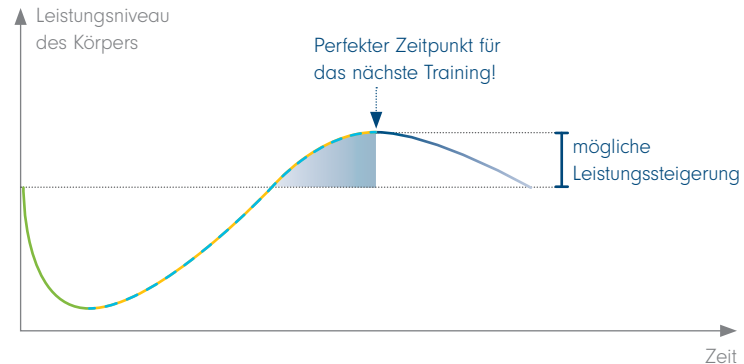
Sie haben ein spezielles sportliches Ziel und trainieren darauf hin.



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.

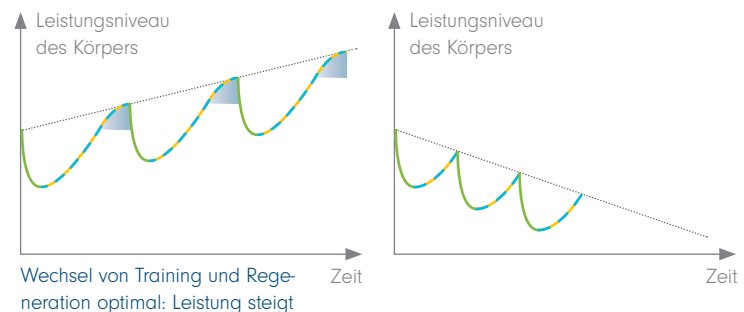
## Super in Form mit Superkompensation

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.



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

Ihr Ziel: **SHAPE**

## Das Training mit unserem ganzheitlichen Fitness-Konzept

Das Ziel ist klar: abnehmen und ein schlankes und straffes Körperbild erreichen. Damit Ihnen dies so effizient wie möglich gelingt, haben wir für Sie ein vierstufiges Programm mit Check-ups und speziellen Basic-Trainings entwickelt, die Sie auf dem Weg dorthin durchlaufen werden. Über diese Steps hinweg planen wir Ihr Kraft- und Ausdauertraining. So verbrennen Sie so viele Kalorien wie möglich und profitieren von einem immer besser werdenden Stoffwechsel.

! 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 SHAPE
- Einführung in funktionales Training für Mobilisation und Entspannung

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

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

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



Yoga, Pilates



BodyFit, H.I.T.



Aerobic, Indoor Cycling, Dance-Moves



Ihr Ziel: **SHAPE**

## Richtig ernähren

Die richtige Ernährung unterstützt Sie maßgeblich bei der Erreichung Ihrer Fitnessziele strafferer Körper, bessere Form und Gewichtsreduktion. 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

### SHAPE: Tipps zur Ernährung

#### Essen

**Wie oft:** 3 Mahlzeiten pro Tag

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

#### Abnehmen

**Wie:** Senken Sie Ihre Gesamtkalorien z.B. durch rohes Gemüse (Gurke, Karotte, Tomate, ...) als wesentlichen Bestandteil bei den Hauptmahlzeiten oder – statt zu naschen – als Snack; verringern Sie die Menge der Sättigungsbeilagen (Nudeln, Kartoffeln, ...).

**Warum:** Gemüse hat kaum Kalorien, aber einen hohen Sättigungsgrad. Auch Obst ist natürlich gesund, doch beim Abnehmen stört leider der Fruchtzucker – deshalb nur in Maßen essen.

#### Tipp:

Trinken Sie 15 Minuten vor dem Essen ca. 300 ml Wasser. Dadurch erreichen Sie ein schnelleres Sättigungsgefühl und essen weniger.

#### Kraft tanken

**Wie:** Erhöhen Sie den Eiweißanteil in Ihren Mahlzeiten.

**Warum:** Erhalt und Aufbau der Muskulatur wird gefördert.

**Was:** mageres Fleisch, Fisch, Geflügel

#### Trinken

**Wie viel:** 2–3 Liter am Tag

**Was:** Wasser, Tee

**Warum:** um Schadstoffe aus dem Körper zu spülen

**Achtung:** Softdrinks mit Zucker unterbrechen die Fettverbrennung.

#### Zum Training

**Vorher:** 1 großes Glas Wasser

**Warum:** beugt Flüssigkeitsverlust vor

**Während:** ab 1 Stunde Training ca. 600–800 ml/pro Trainingsstunde zusätzlich trinken

**Danach:** Eiweißshake, um die leeren Energiespeicher schnell aufzufüllen

#### 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: **SHAPE**

## 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\*innen 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