

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

2 März
22 April

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar



Fit und **gesund**
dem **Frühling** entgegen



PHYSIOTHERAPIE

Private Physiotherapie am Posthof
www.physioamposthof.de

Ambulante Reha . Krankengymnastik
Trainingstherapie . Präventionssport

Tel. 04131 77 77 915 . fit@physioamposthof.de



PRAXISGEMEINSCHAFT

Termine nach Vereinbarung . Nur privat.
100 m auf dem Posthofgelände.

SPORTMEDIZIN

Dr. Dr. med. Homayun Gharavi
www.gharavi.de



Schwerpunkte: Orthopädische Erkrankungen
Leistungsdiagnostik . Gewichtsreduktion
Autoimmunerkrankungen . Integrative Medizin

Tel. 04131 77 77 917 . sportmedizin@gharavi.de

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Ausdauertraining ist die Grundlage der Fitness und für jeden Sportler ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Gerade jetzt, wo die Temperaturen wieder angenehmer und die Tage wieder länger werden, ist ein guter Zeitpunkt mit dem Cardiotraining in der Natur zu beginnen. Aus diesem Grunde befasst sich die aktuelle Ausgabe der **lünefitness** mit dem Thema des extensiven aeroben Trainings.

In den weiteren Artikeln dieser Ausgabe versuchen wir dir jede Menge Anregungen zu geben, damit du auch in diesem Frühling dein individuelles Bewegungs- und Trainingsverhalten optimieren und verbessern kannst.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Energie und Spaß beim Training und vor allem Gesundheit.

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



INHALT

- 04 **Ernährung**
Tipps für eine bessere Fettverbrennung
- 06 **Training**
Ausdauertraining:
Die Grundlage der Fitness
- 10 **eBike special**
Cardiotraining mit dem E-Bike
- 12 **Prävention**
Die Bewegungsanalyse bei Reha-OT
- 14 **Neues aus Lüneburg**
Training mit dem Smartboard in Lüneburg

Impressum

lünefitness
agentur medienwerk
Uelzener Straße 2 · 21335 Lüneburg
tel 04131 2061306 · mob 0179 7812162
www.medienwerk-menger.de
www.lünefitness.de

Redaktion
Frank Menger v.i.S.d.P.
Hendrik M. Menger
mail@lünefitness.de

Gestaltung
agentur medienwerk
mail@medienwerk-menger.de

Bildquellen
Frank Menger
pexels.com
pixabay.com
Riese & Müller

8

wissenschaftliche

Tipps

für eine bessere Fettverbrennung



Einer der Gründe warum die meisten Menschen anfangen Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren ist, dass sie ihren Körper in Form bringen wollen, indem sie Muskeln aufbauen und diese definieren. Aber natürlich auch, weil sie schlanker werden, also Fett verlieren wollen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass ein hoher Fettanteil gefährlich sein und zur Entstehung zahlreicher Krankheiten führen kann. Diabetes Typ2, Gelenkerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nur einige davon. Doch nur weniger Essen oder Diäten helfen selten dabei fitter und gesünder zu werden. Mehr Bewegung, Muskeltraining und eine gesunde Ernährung sind der Schlüssel zum Erfolg.

Essig

Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 kann Essig bei der Blutzuckerkontrolle und der Herzgesundheit helfen und den Körper dazu bringen, mehr Fett zu verbrennen. Daher werden 1-2 Esslöffel pro Tag empfohlen, die auch den Hunger kontrollieren und für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen können.

Kohlenhydrate

Glukose ist der kleinste Baustein der Kohlenhydrate – und trotzdem einer der wichtigsten, da er die Verbrennung in Gang hält. Ein Liter Blut enthält zirka ein Gramm Glukose. Dieser Glukosespiegel (auch Blutzuckerspiegel genannt) steigt an, wenn man

kohlenhydrathaltige Lebensmittel zu sich nimmt. Und nun kommt das Insulin ins Spiel, dass von der Bauchspeicheldrüse ins Blut geschleust wird, damit sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert. Wird aber mehr Insulin als nötig produziert, wird ein Großteil der Glukose direkt in die Fettzellen geschickt. Und zu viel Insulin wird vor allem durch „schlechte Kohlenhydrate“ gelockt – durch weißes Mehl, helles Brot, Marmelade, Kuchen, Süßigkeiten aller Art. „Gute Kohlenhydrate“ hingegen lassen den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen und sind in der Lage, den Insulinspiegel zu senken. Man lebt mit Vollkorngetreide, Gemüse, Salat und Obst einfach besser. Und wer die Zu-

fuhr dieser guten Kohlenhydrate erhöht, bei dem purzeln die Pfunde.

Proteine

Eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Mandeln, Haferflocken, Brokkoli oder Hühnchen sind wichtig, weil sie für ein Sättigungsgefühl sorgen, aber auch, weil sie ein guter Treibstoff für den Muskelaufbau, den Stoffwechsel und die Verbrennung von Körperfett sind.

Probiotika

Stress und eine anstrengende Lebenssituation äußern sich bei vielen Menschen in Verdauungsbeschwerden, Anfälligkeit für Infekte und psychischer Erschöpfung. Dabei kann es gerade in einem anspruchsvollen Alltag für dich sehr belastend sein, wenn du dich mit einem aufgeblähten Bauch, abgeschlagen und unkonzentriert durch den Tag kämpfen musst. Insbesondere, weil es sich dabei nicht nur um ein kurzfristiges Symptom handelt, sondern um einen längerfristigen, belastenden Zustand. Lläuft die Verdauung und der Darm nicht rund, leidet deine gesamte Gesundheit. Probiotische Lebensmittel wie Kefir, Brottrunk, Joghurt, Dickmilch oder Kombucha sind besonders reich an Milchsäurebakterien und können dadurch deine Darmflora nachhaltig unterstützen.

Krafttraining

Viele Menschen glauben, dass Gewichte nur zum Aufbau von Muskeln

geeignet sind, aber das ist nicht ganz richtig. Krafttraining hilft dir nicht nur dabei, Ausdauer, Kraft und Fitness aufzubauen. Da du durch das Krafttraining Muskeln aufbaust und diese mehr Kalorien verbrennen, kannst du auch Gewicht verlieren und deinen Fettanteil erheblich reduzieren.

HITT

Kurze, hochintensive Trainingseinheiten sind nachweislich sehr effektiv, wenn es darum geht, fit zu werden und Fett zu verbrennen – und sie verbrennen sogar mehr als längere Cardio-Sessions. Eine in der National Library of Medicine veröffentlichte Studie besagt, dass beim HIIT bis zu 30 Prozent mehr Kalorien verbrannt werden als bei anderen Formen des Ausdauertrainings.

Ausdauertraining

Laut einer Studie mit dem Titel „Auswirkungen eines hohen bzw. moderaten Volumens an aerobem Training auf die Adipositas bei postmenopausalen Frauen“ trägt eine 20- bis 40-minütige moderate Ausdaueraktivität (wie Gehen, Laufen, Tanzen, etc.) dazu bei, den Stoffwechsel zu verbessern und viszerales Fett zu reduzieren. Moderates Ausdauertraining im niederschwelligen Bereich ist nicht nur für den Körper sehr gut, sondern befreit auch den Geist, baut Stress ab und macht uns psychisch stabiler und belastungsfähiger.

Besserer Schlaf

Laut einer Studie des King's College London nimmt man knapp 400 Kalorien mehr zu sich, wenn man weniger als fünf Stunden geschlafen hat – das ist eine Gewichtszunahme bei regelmäßiger Wiederholung keine Überraschung. Hauptgrund: Durch den schlechten Schlaf steigt tagsüber der Insulinspiegel stärker an, wodurch die Fettverbrennung gehemmt wird. Zu diesem Ergebnis ist auch eine Untersuchung der Pennsylvania State University gekommen, die sich den Einfluss von Schlafmangel auf das Gewicht näher angeschaut hat. Das Ergebnis: Schon vier Nächte schlechter



Schlaf reichen aus, um zuzunehmen. Hilfreich ist es, eine Stunde vor dem Zubettgehen ein paar Kirschen zu essen oder ungesüßtem Kirschsaft zu trinken. Schattenmorellen zum Beispiel enthalten viel Melatonin, auch bekannt als das Schlafhormon.

Ausdauertraining: Die Grundlage der Fitness



In den Trainingswissenschaften wird die Ausdauerfähigkeit als eine der 5 motorischen Grundeigenschaften des Menschen beschrieben: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Je besser diese 5 Komponenten zusammenspielen, desto besser ist die Leistungsfähigkeit und damit die Kondition eines Sportlers. All das kann man trainieren. Unter Ausdauer versteht man die Widerstandskraft des Körpers gegen Müdigkeit oder Erschöpfung und seine Fähigkeit, sich von Belastungen zu erholen. Die Ausdauer ist ein Teilbereich einer guten Kondition. Entsprechendes Ausdauertraining fördert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern hat weitere positive Seiten: Sie schützt vor Stress, fördert die Fettverbrennung, ist stimmungsaufhellend und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Darüber hinaus besteht ein direkter Zusammenhang der Ausdauer mit der Regenerationsfähigkeit.

Um den Körper auf Touren zu bringen, gibt es zwei Möglichkeiten, ihn zu fordern. Das extensive aerobe Ausdauertraining erfolgt bei niedriger körperlicher Belastung (niedriger Belastungspuls), bei der unser Körper im Sauerstoffüberschuss vorwiegend die Fettdepots unter der Haut nutzt. Das anaerobe Ausdauertraining findet im Sauerstoffdefizit statt und belastet unseren Körper intensiv. Die Energie dazu gewinnt er aus der Kohlenhydratverbrennung.

Extensive aerobe Ausdauer

Der Körper kann beim Training die Energie aus Fettsäuren bilden (extensive aerobe Ausdauer). Dabei werden die „Vorratskammern“, also Fettdepots unter der Haut, angezapft. Das erfolgt beim Training mit niedriger Belastung, unabhängig von der Zeitdauer des Trainings. Ein extensiv aerobes Training ist ideal um fit zu bleiben, wirkt sich günstig auf die Fettverbrennung aus und wird auch in der Rehabilitation angewendet. Der Körper läuft nicht auf Hochtouren, doch er bleibt in Bewegung – wie etwa beim lockeren Laufen oder einer Radtour mit leichter Belastung. Bei dieser Art des Ausdauertraining werden nur etwa 50% der maximal möglichen Sauerstoffaufnahme erzielt. Extensives aerobes Ausdauertraining bedeutet also, den Körper moderat, aber kontinuierlich zu belasten. Die Trainingsdauer kann hierbei gerne 60 Minuten überschreiten.

Anaerobe Ausdauer

Wird die sportliche Belastung verstärkt, wird in der Folge der Fettsäureabbau blockiert und der Glucoseabbau setzt ein. Die nötige Energie wird aus den schnell verfügbaren Kohlenhydraten gebildet. Bei intensiver körperlicher Belastung wird eine maximale Sauerstoffaufnahme von 70-100% erreicht. Die Glucosevorräte sind jedoch nicht unerschöpflich. Daher wird empfohlen, ein Training als Intervalltraining oder als Tempodauertraining auszuführen. Je intensiver nämlich das Training ist, desto höher ist der Bedarf an Glucose, um daraus Energie zu produzieren. Bei intensivem aerobem Ausdauertraining steigt auch der Laktat Spiegel im Blut. Laktat ist das Salz der Milchsäure und ist als Endprodukt im anaeroben Stoffwechsel von diagnostischer Bedeutung. Laktat entsteht bei intensiver Muskelarbeit unter Sauerstoffdefizit. Je höher die Anstrengung, umso mehr ist davon im Blut zu finden. Wichtig ist es, den Laktat Spiegel nicht in schwindelerregende Höhen zu steigern, denn ansonsten reagiert der Körper ggf. mit einem Erschöpfungssyndrom.

Das optimale Ausdauertraining

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollten Erwachsene mindestens 4 Stunden pro Woche Bewegung mit moderater Intensität oder 2 Stunden pro Woche Bewegung mit höherer Intensität trainieren. Eine entspre-

chende Kombination aus beidem ist für gesunde Menschen der Königsweg.

Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Jede Einheit sollte mindestens 20-30 Minuten dauern, darf aber gerade bei niedriger Belastung deutlich länger sein.

Um die Leistungsfähigkeit zu entwickeln und die Ausdauer zu verbessern, kann je nach aktuellem Leistungsniveau der Umfang auch deutlich höher angesetzt werden.

Um die Fettverbrennung zu verbessern sind mindestens drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche zu je 45-90 Minuten auf moderater Intensität empfehlenswert. Der Fettstoffwechsel wird durch kontinuierliche Belastungsformen ohne Tempovariation bei Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walken, Skaten, Wandern, etc. am besten angeregt.

Durch ein kontinuierliches Ausdauertraining wird der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt, das Herz arbeitet ökonomischer, da Pulsfrequenz und Blutdruck sinken. Das Herzvolumen nimmt zu, die Blutgefäße werden elastischer und vermehren sich in der beanspruchten Muskulatur. Darüber hinaus wird die Fließfähigkeit des Blutes verbessert.



Darüber hinaus ergeben sich für verschiedene andere Körperbereiche positive Auswirkungen: Regelmäßige Bewegung kommt auch dem Gehirn zugute. Es wird besser durchblutet, die Kreativität, das Denk- und Erinnerungsvermögen werden gesteigert. Und auch die Lunge kann mal wieder so richtig durchatmen: Die Vitalkapazität steigt, die Atmung wird ökonomischer, die Lunge wird besser belüftet und mit Sauerstoff versorgt.

Herzfrequenzmessung

Um den gegenwärtigen Gesundheits- und Leistungszustand festzustellen, ist die Messung der Herzfrequenz wichtig. Trainingsherzfrequenzbereiche sind individuell verschieden und können durch viele Faktoren beeinflusst werden. Nur im Rahmen einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik können diese sicher bestimmt werden. Wem dies zu aufwändig ist, kann sich an folgender Formel orientieren:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$. Beim extensiven aeroben Ausdauertraining sollten nur maximal 60% der maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Beim anaeroben Ausdauertraining bis zu 80%. Dies bedeutet, dass ein beispielsweise ein 40jähriger sein aerobes Ausdauertraining mit einem Puls von ca. 110 absolvieren sollte $((220-40) \times 0,6)$. Zur Kontrolle der Pulswerte während des Trainings benötigt man heute kein

besonderes Equipment mehr. Pulsuhr und Brustgurt wurden inzwischen von Smartwatches abgelöst. Hier gibt es mehrere Hersteller, die eine sehr genaue Pulsmessung inklusive detaillierter Trainingsauswertung bieten.

Nicht jede Sportart ist für jeden Menschen gleich gut geeignet. Bei Übergewicht sind beispielsweise Laufen oder Wandern in steilem Gelände keine gute Wahl, da es die Gelenke überbelastet. Besser geeignet sind Low-Impact-Sportarten wie Nordic-Walking, Radfahren/Ergometer, Schwimmen/Aquajoggen. Günstig ist es, vor Trainingsbeginn beim Sportarzt bei einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik die aktuelle Belastbarkeit und den Status quo der Leistungsfähigkeit zu ermitteln. Anhand der Ergebnisse bekommst du einen individuellen Trainingsplan, der mit Spaß und Motivation zum Trainingserfolg führt.

Vorteile des Ausdauertrainings:

- Ökonomisiert die Herzarbeit
- Vergrößert das Herzvolumen und Herzgewicht
- Senkt den Sauerstoffverbrauch der Herzmuskulatur und den Blutdruck
- Vergrößert das Atemminutenvolumen unter Belastung
- Bewirkt eine Abnahme der Stresshormone
- Senkt den LDL-Cholesterin- und erhöht den HDL-Cholesterinspiegel
- Verbessert den Glucosestoffwechsel
- Überschüssige Körperfett wird abgebaut
- Bänder und Sehnen werden besser durchblutet und sind belastbarer
- Knochen werden besser mit Mineralstoffen versorgt, bleiben also auch belastbarer und elastischer und sind gegenüber Osteoporose wesentlich widerstandsfähiger
- Fördert das mentale und ganzheitliche Wohlbefinden, stärkt das Selbstvertrauen
- Wirkt antidepressiv und konzentrationsfördernd

 **INTERSPORT®**
FRIEDRICH
Ihr starker Partner in Lüneburg



Cardiotraining mit dem E-Bike

Kaum ein anderes Sportgerät ist für ein gezieltes Grundlagenausdauertraining besser geeignet als das E-Bike – und dies in Verbindung mit einem für Körper und Geist wohltuenden Naturerlebnis. Doch woran liegt es, dass ausgerechnet das Radeln mit Motorunterstützung unserer Ausdauer auf die Sprünge hilft?

Der E-Bike Boom hat in den letzten beiden Coronajahren nochmals kräftig an Fahrt aufgenommen. Immer häufiger wird das Bike mit elektrischer Unterstützung nicht nur als Verkehrsmittel, sondern als Sport- und Freizeitgerät genutzt. Und das ist auch gut so.

Durch die frei wählbaren Unterstützungsstufen des E-Bikes ist man in der Lage – unabhängig vom Gelände und der Topografie – dauerhaft im sogenannten „extensiven aeroben Bereich“ zu trainieren. Ein Ausdauertraining im aeroben Bereich bedeutet, dass wir mit guter

Sauerstoffversorgung trainieren. Hier sprechen wir je nach Alter von einem Trainingspuls von zirka 100-130 – optimal zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit und Garant für viel Spaß an längeren Trainingseinheiten. Darüber hinaus hat das Ausdauertraining im aeroben Bereich

RIESE & MÜLLER
Superdelite mountain

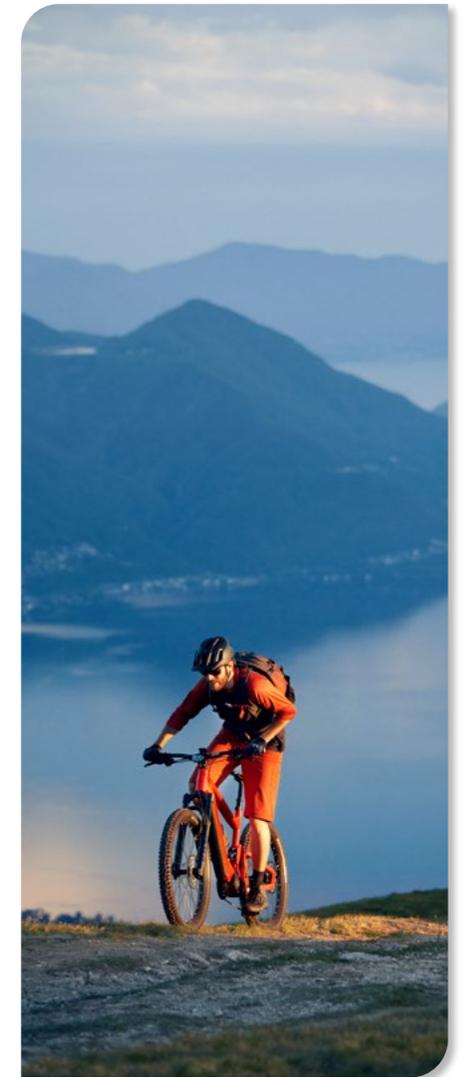


weitere Vorteile: Bei dieser niedrigen Belastungsschwelle wird die Energie nicht durch die Kohlenhydratspeicher aus der Muskulatur, sondern aus den Fettreserven unter der Haut gewonnen. Wer regelmäßig trainiert wird also definitiv Fett verbrennen und abnehmen. Darüber hinaus ist das aerobe Training bestens geeignet um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.

Für Untrainierte ist das E-Bike eine ideale Möglichkeit auch längere Trainingsfahrten zu absolvieren, ohne sich zu überlasten. Diejenigen, die bereits einen guten Trainingszustand erreicht haben, können mit dem E-

Bike ihr Trainingsspektrum erweitern und auch ausgedehnte Touren von über 100 km absolvieren oder beispielsweise Bergtouren unter die Räder nehmen, die ohne Motorunterstützung wohl nur Radprofis vorbehalten wären.

Untersuchungen der Fahrradbranche sind zu dem Ergebnis gekommen, dass der durchschnittliche E-Biker im Vergleich zum herkömmlichen Radler das vierfache an Kilometern absolviert. Dies sollte man beim Kauf eines E-Bikes auf jeden Fall berücksichtigen und dementsprechend auf Langlebigkeit und hohe Qualität achten.



Verkauf, Beratung, Werkstatt

Lüneburg: 04131 853030
Winsen: 04171 705120
Web: bike-park-timm.de



Der Tipp bei Bewegungs- und Trainingsbeschwerden: Die Bewegungsanalyse bei **REHA-OT**

Der Frühling kommt und lädt uns ein, wieder mehr in der Natur zu trainieren. Wir gehen wieder spazieren, machen ausgedehnte Wanderungen, absolvieren regelmäßig unsere Joggingrunden oder ausgedehnte Radtouren. Doch was kann ich tun, wenn dabei Beschwerden auftreten?



Gerade diejenigen, die aufgrund des eingeschränkten Freizeitangebotes in der Coronazeit die Bewegung in der freien Natur für sich neu entdeckt haben oder ihr Immunsystem in Pandemiezeiten mit Ausdauertraining in Schwung halten wollen, kennen das Problem: Plötzlich schmerzt der Fuß, das Knie oder ein bestimmter Muskulaturbereich ohne erkennbaren oder nachvollziehbaren Grund. In den meisten Fällen resultieren solche Beschwerden nicht aus Überlastung sondern aus Fehlbelastungen, die untersucht, eingegrenzt und korrigiert werden können. Und

genau hier setzt die Bewegungsanalyse von REHA-OT an:

Muskuläre Fehlfunktionen können aus Sport & Alltag, orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen resultieren und sind mit Hauptverursacher für körperliche Beschwerden.

Diese können wiederum zu einer Belastungsminderung führen, welche weiterführend das Herz-Kreislauf-System beeinflussen kann und umgekehrt. Durch eine adäquate Aufklärung und Visualisierung der eigenen Bewegung beginnt nachge-

wiesen bereits eine erste Sensibilisierung für die individuelle Körperwahrnehmung und Schulung für das motorische Lernen. Hier beginnt die Zusammenarbeit der Spezialisten von Reha-OT mit dir.

Im Tätigkeitsfeld der Bewegungsanalytik stellt Reha-OT deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele in den Vordergrund. Sie arbeiten in einem interdisziplinären Team und bieten ein umfassendes Wissen, welches unter anderem auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Bereichen der Physiotherapie,

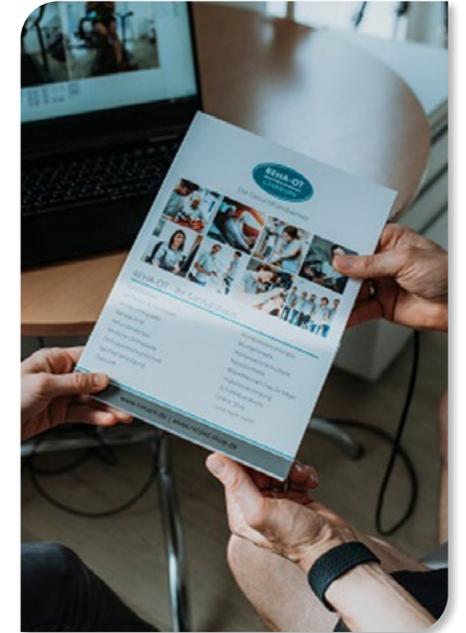
Tanzmedizin, Orthopädiertechnik und Schuhtechnik basiert. Somit wird die Bewegungsanalyse detailliert und professionell auf dein Anliegen abgestimmt. Diese beinhaltet nach erfolgter Befragung, eine videogestützte Untersuchung. In der anschließenden Aufklärung und Beratung, erhältst du Empfehlungen und Strategien hinsichtlich Hilfsmittelversorgungen, Therapiemöglichkeiten, Übungen etc. für deinen Alltag und für zu Hause in Form eines persönlichen Konzepts.

Du hast die Möglichkeit in regelmäßigen Abständen deinen Verlauf zur Erfolgskontrolle überprüfen zu lassen, um eine optimale Anpassung orientiert an den IST-Zustand zu

ermöglichen. Diese erfolgt mittels einer erneuten Datenerhebung und anschließender Konzepterweiterung.

„Meist können die Beschwerden durch eine Trainingsoptimierung oder einen entsprechenden Hilfsmiteleinsetz behoben werden.“

Ria Gade, Therapeutin für Bewegungsanalyse



Ob Sport, Alltag oder mit Hilfsmittel...

ortholytics

by Reha-OT Lüneburg

Bewegungsanalyse | Gangschule | Hilfsmitteloptimierung

Reha-OT Lüneburg GmbH | An der Roten Bleiche 1 | 21335 Lüneburg | Fon: 04131 / 22 44 87 0
Mehr Infos unter www.ortholytics.de

Training mit dem **Smart Trainer** in Lüneburgs **Frauenfitnessstudio**

Fitnessstraining mit digitaler Unterstützung setzt sich in den letzten Jahren immer mehr durch. Diverse Trainingsapps bieten ihren Nutzern ausgewählte Übungen und Kurse zum Trainieren an.

In Lüneburgs Frauenfitnessstudio „Mrs. Sporty“ hebt man das Level des digitalen Trainings auf die nächste Stufe: Mit den interaktiven Smart Trainer sieht Frau nicht nur die digitale Trainerin, die die ausgewählten Übungen vormacht – sondern auch sich selbst beim Ausführen der Trainingsinhalte. Der Clou: Die Kamera im Smartboard analysiert die Übungsausführung, gibt Korrekturhinweise und bewertet die Ausführungsqualität. So erhält jede Trainierende sofort ein Feedback vom digitalen Trainingsassistenten.

Und dabei ist und bleibt das Training bei Mrs. Sporty individuell auf jede Trainierende abgestimmt. Bevor du die ersten Runden am Smartboard absolvierst, bespricht und definiert die Personal-Trainerin mit dir die Ziele deines Trainings und die Übungen, mit denen du deine individuelle Ziele erreichst. Diese werden dann mittels eines QR-Codes im Smart Trainer hinterlegt. Mit diesem QR-Code kannst du dich nun am Smart Trainer anmelden und das für dich hinterlegte Trainingsprogramm absolvieren.



Dabei wird deine Personal-Trainerin dich weiter begleiten und je nach Trainingsfortschritt die Übungen anpassen.

Durch dieses funktionelle Training werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelketten und Bewegungsabläufe trainiert. Somit ist gewährleistet, dass deine Trainingserfolge ideal in deine Alltagsbewegungen und -belastungen transferiert werden können und du dich auch bei anderen sportlichen Aktivitäten stärker und besser fühlst.

mehr
Infos:

MRS.SPORTY

Lüneburg-Ost
Käthe-Krüger-Str. 4-6
21337 Lüneburg

tel 04131 2192154

club733@club.mrssporty.de

Fitness und Gesundheit überall abrufbar!



lünefitness.de



**SEIT ÜBER 100
JAHREN IHR
KOMPETENTER
RADGEBER
FÜR WINSSEN
UND LÜNEBURG!**

Winsen

Luhdorfer Straße 21-23
Telefon: 04171 / 7051-23

Lüneburg

Käthe-Krüger-Straße 8
Telefon: 04131 / 8530-30

bike park
timm

e bike
KOMPETENZ CENTER

GRÖSSTE MARKENVIELFALT DER REGION!

www.bike-park-timm.de