

Besuche unsere [Webseite](#)



POWER GYM News – Mai/Juni

Liebe Power GYM Fitness Freunde*innen

Lieben herzlichen Dank für Deine Treue in unser GYM.

Trainierst Du noch oder Erholst Du schon. Der wichtigste Gegenspieler des Trainings ist die Erholung. Findet Erholung nur unvollständig oder gar nicht statt, bringt ein Training nur wenig oder ist gar nachteilig. Lerne also erstmal richtig Schlafen, so machst Du bereits sehr viel richtig. 😊 🙏 🙏.

News im Mai/Juni:

- UMBAU – Duschanierung
- TRAINING – Kreuzheben
- ERNÄHRUNG – Protein
- ERHOLUNG – Richtig Schlafen
- ARNOLD - Arnold's Prodcast

[Schreibe uns eine Nachricht](#)



Autor dieses Newsletters

Markus Aebi
Geschäftsführer und Fitnesstrainer
ABC Power GYM Fitness, Wangen a.A.



UMBAU

Duschsanierung

Eine der 3 schönsten Dinge im Leben ist das Duschen danach.

Ab **Donnerstag 2. Mai – Samstag 4. Mai** wird die **Herrenduschen** saniert. An diesen Tagen kann nicht geduscht werden. Danke für Dein Verständnis.

Wir werden die Duschen in 2 Etappen sanieren. Die Herrendusche ist als erstes an der Reihe.

Die Damenduschen werden im Juli, in einem 2. Schritt saniert.

[Hier dein Feedback senden](#)



TRAINING

Kreuzheben

Wie Kniebeugen gilt Kreuzheben als beste Ganzkörperübung. Der grösste Muskel unseres Körpers, der Gesässmuskel, wird dabei formschön trainiert.

Hauptmuskeln:

- Vordere Oberschenkel
- Gesässmuskeln
- Rückenstrecker

Nebenmuskeln:

- Wadenmuskeln
- Hintere Beinmuskulatur
- Armmuskulatur
- Nackenmuskeln

Auf der Plattform oder im neuen Magnum Mega Power Rack MG MR47 von MATRIX. [Video](#)

Was musst Du beachten:

- Hüftbreiter Stand
- Gerader Rücken halten
- Reverser Griff
- Schulterbreit fassen

Welches ist Deine Lieblingsübung am Power Rack ? 🤔 😊

Bei Fragen einfach melden.

Fragen zur Kniebeuge



ERNÄHRUNG

Protein

Hilft oder schadet Eiweiß beim Altern?

Manche Gesundheitsexperten verlangen viel Geld für ihre Anti-Aging-Präparate. Forschungsergebnisse legen jedoch nahe, dass ein Spaziergang durch den richtigen Gang im Lebensmittelgeschäft mehr als ausreichend sein könnte.

Eine 30-jährige Untersuchung von mehr als 48 000 Menschen hat ergeben, dass die Bevorzugung von Eiweiß die Alterung verbessert.

Eiweiß hat viele Vorteile, z. B. Muskelaufbau, Unterstützung des Fettabbaus, Stärkung des Immunsystems und Kontrolle des Hungergefühls.

Einige Wissenschaftler haben jedoch die Hypothese aufgestellt, dass zu viel

Eiweiß den mTOR-Wert erhöht, einen Mechanismus, der die Alterung beeinflusst. Es gibt jedoch nicht viele Forschungsergebnisse, die eine direkte Ursache und Wirkung belegen.

Bleiben wir also gespannt, wie es weitergeht.

[Für mehr Infos über Protein](#)



Wenn Du versuchst Deinen Schlaf zu verbessern, findest Du hier eine kurze Checkliste mit Schlafgewohnheiten, die Deine Erholung verbessern werden:

- Gehe wenn möglich immer zur selben Zeit ins Bett und wache zu einer ähnlichen Zeit auf.

ERHOLUNG

Richtig Schlafen

Die Beziehung zwischen Kraft und Schlaf. Eine gute Nachtruhe ist wichtig um abzuschalten. Aber auch tagsüber ist es wichtig, die Herzfrequenz zu erhöhen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Krafttraining die allgemeine Schlafqualität verbessert und Menschen, die mit Schlaflosigkeit zu kämpfen haben, wirksam behandeln könnte.

Die Wissenschaftler haben 13 Studien über den Zusammenhang zwischen Gewichtheben und Schlaf ausgewertet. Und die Ergebnisse sind die Art von Neuigkeiten, die Ihnen buchstäblich helfen werden, Nachts gut zu schlafen.

Menschen, die Gewichte heben, können leichter einschlafen, haben weniger Schlafstörungen, wachen Nachts seltener auf, haben eine tiefere erholsame Nachtruhe und schlafen tendenziell länger. Aerobes Training ist ebenfalls vorteilhaft, aber eine Studie ergab, dass Krafttraining effektiver ist als Ausdauertraining und den

- Verzichte etwa 2-3 Stunden vor der Nachtruhe auf Essen und Trinken.
- Bewege Dich tagsüber
- Begrenze die Bildschirmzeit 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- Halte Dein Zimmer so dunkel wie möglich
- Sorge dafür, dass Dein Zimmer kühler ist, oder verwende eine temperaturgesteuerte Matratze.

Menschen hilft, länger und tiefer zu schlafen. Wir wissen zwar nicht genau, warum, aber Widerstandstraining löst viele Mechanismen aus, die zur Verbesserung des Schlafs beitragen können. Dazu gehören die Produktion von mehr Adenosin (ein Molekül, das die Ruhe fördert), ein besserer Blutdruck, weniger Stress und Angst sowie ein verbesserter Glukose- und Fettstoffwechsel. Ausreichend Ruhe zu bekommen, hat höchste Priorität, denn die Forschung bringt Schlafmangel und schlechte Schlafqualität immer häufiger mit zahlreichen Gesundheitsrisiken in Verbindung, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleibigkeit.

[Für mehr Infos](#)



ARNOLD

Arnold's Prodcast

Willst du mehr

Geschichten von Arnold?

Jeden Tag beginnt Arnold's Pump Club Podcast mit einer Geschichte, Perspektive und Weisheit von Arnold, die Du nicht im Newsletter finden wirst.

Höre eine

Zusammenfassung der

Punkte des Tages. Du

findest den Podcasts auf

[Apple](#), [Spotify](#), [Google](#)

Mehr über Arnold...



Es könnte gut kommen 😊

Glaube an Deine Ziele und Du wirst sie erreichen.

Sommer 2024

Stell Dir vor...

Du hast den Körper, den Du schon immer wolltest. Du erreichst Deine Ziele im Handumdrehen. Du fühlst Dich jederzeit fit und gesund.

Warum eigentlich nicht!

der erste Schritt, das Abo



ABC Power GYM Fitness | 3380 Wangen an der Aare
Tel 032 631 21 60 | info@abc-power-gym.ch | abc-power-gym.ch

[Newsletter abbestellen](#)