Plaza Fitness Leonberg sucht Teilnehmer für 4-wöchiges Bauch-Spezial-Programm

Das Fitnessstudio will den Teilnehmern mit dem Slendertone Bauchgurt zu einem flacheren Bauch und einer stärkeren Bauchmuskulatur verhelfen

Das Problem ist bekannt: trotz Ernährungsumstellung und Sport bleibt der Bauchspeck hartnäckig. Hier hat sich das EMS-Training als äußerst effektiv erwiesen. EMS steht für Elektromyostimulationstraining und bedeutet Muskelkontraktion durch elektrische Impulse. Der Slendertone Bauchgurt wird wie ein Korsett während des Ausdauer- oder Krafttrainings getragen und gibt Impulse ab, die auch die tiefer liegenden Muskeln, die mit herkömmlichen Bauchtraining nicht zu erreichen sind, anregen und trainieren.

Der Slendertone Bauchgurt.
Foto: Horn Verlag

Eine Ansammlung von Fett im Bauchbereich erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Das viszerale Fett am und im Bauchraum ist wesentlich stoffwechselaktiver als die Polster in den Problemzonen. Denn dort werden Fettsäuren gebildet, die Stoffwechsel und Insulinproduktion über den Blutkreislauf beeinflussen. Mit zunehmendem Bauchumfang erhöht sich somit die Wahrscheinlichkeit, dass Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte steigen.

Laut Empfehlung des National Institutes of Health/USA und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte der Bauchumfang bei Frauen maximal 88 cm betragen, bei Männern nicht mehr als 102 cm. Handlungsbedarf besteht jedoch nach Angaben der deutschen Adipositas-Gesellschaft bereits für Frauen mit über 80 cm und Männer mit über 88 cm Bauchumfang, denn das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes ist bei diesen Werten bereits erhöht. Leider ist gerade das Fettgewebe im Bauchbereich nur schwer abzubauen, weil es schlecht durchblutet wird.

Hier schafft der Slendertone Bauchgurt Abhilfe. Durch elektronische Stimulation der Muskeln wird eine erhöhte Kontraktion erreicht. Man hat quasi einen doppelten Trainingseffekt. In Untersuchungen der Universität Bayreuth mit über 700 Testpersonen wurden die positiven Wirkungen des EMS-Trainings für Kraft und Kraftausdauer, bei Rückenschmerzen und zur Figurformung festgestellt. Auch die University of Wisconsin (USA) hat eine umfangreiche Slendertone-Studie durchgeführt. EMS-Training mit dem Slendertone ist geeignet für Frauen, Männer, Untrainierte und Leistungssportler, jüngere und Ältere Personen und sogar Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Alle LeonbergerInnen, die sich einen festeren, flacheren Bauch, eine stärkere Bauchmuskulatur und wieder perfekt sitzende Kleidung wünschen, sind eingeladen am 4-wöchigen Bauch-Spezial-Programm des Plaza Fitness teilzunehmen. Die Teilnehmer bezahlen lediglich eine Pauschalgebühr

und die Leihgebühr für den Impulsgeber, der Slendertone Bauchgurt ist im Preis mit inbegriffen. Anmeldungen sind noch bis zum 30. April unter 07152 / 927 555 oder direkt im Plaza Fitness möglich. Weitere Informationen über das Plaza Fitness Leonberg gibt es unter www.plaza-fitness.de.

Hintergrundinformationen

Das Fitnessstudio Plaza Fitness in der Berliner Straße in Leonberg bietet die effektivsten Fitness-, Trainings- und Entspannungsmethoden in moderner, freundlicher Atmosphäre. Neben Fitness-, Hantel- und Zirkeltraining, Vibrationstraining mit PowerPlate™ und Slendertone™, Abnehmtraining und Ernährungsberatung umfasst das Angebot auch gesundheitsorientierte Kurse und Trainingsmethoden, z. B. Rückenfitness-Kurse. Der gemütliche Wellnessbereich lädt zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Das umfangreiche Kursangebot bietet neben Kursen wie beispielsweise Pilates und Bauch-Beine-Po auch lizenzierte Original-Kurse wie Les Mills Bodypump™ , Tae Bo™, Zumba Fitness®, Schwinn Cycling und viele mehr. Weiterführende Informationen über das Plaza Fitness Leonberg gibt es unter www.plaza-fitness.de

Pressekontakt

Herr Lazo Tanakopoulos
Plaza Fitness Center GmbH
Berliner Str. 49
D-71229 Leonberg
Telefon: +49 (0) 7152 / 92 75 55
info@plaza-fitness.de
www.plaza-fitness.de

Agenturkontakt

Herr Nikolai Tauscher
Horn Druck & Verlag KG
Stegwiesenstr. 6 - 10
D-76646 Bruchsal
Tel.: +49 (0) 7251 / 97 85 52
n.tauscher@horn-verlag.de
www.horn-igroup.de