Fit in den Frühling mit Vitalis Sport Bayrak in Münster

Jetzt ist die perfekte Zeit, um mit dem Fitnesstraining zu beginnen

Endlich! Die Tage werden wieder länger und die Sonne scheint öfter. Wie das Grün in die Natur zurückkehrt, so kehren auch unsere Lebensgeister zurück. Der Hormonhaushalt stellt sich auf die helle Jahreszeit ein und wir haben endlich wieder mehr Lust, uns zu bewegen. Diese Chance sollten alle nutzen, die bis zum Sommer ihre Strandfigur erreichen oder einfach nur fitter und leistungsfähiger sein möchten.



Wenn die Tage wieder länger werden, stellt unser Hormonsystem auf Sommerzeit um und schüttet wieder vermehrt sogenannte Glückshormone aus, die ihren Namen nicht von ungefähr haben: Serotonin, Endorphin & Co. sorgen dafür, dass wir uns gut fühlen, Depressionen und Winterblues haben dann keine Chance mehr. Und jeder weiß, dass es im Frühling besonders leicht ist, sich zu verlieben, denn die Hormone kommen schneller in Wallung, als im Winter. Unser Schlaf-Wach-Rhythmus passt sich ebenfalls der Jahreszeit an, wir wachen früher auf und fühlen uns allgemein fitter.

Die ideale Zeit also, um mit dem Fitnesstraining im

Fitnessstudio, zum Beispiel im Vitalis Sport Bayrak in Münster (bei Dieburg) zu beginnen. Je nach Zielsetzung erarbeitet das qualifizierte Team mit den Bewegungswilligen individuelle Trainingspläne, die den Voraussetzungen des Einzelnen gerecht werden. Optimal um die Fettverbrennung anzuregen ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Kontkret heißt das, dass man zwischen zwei Krafttrainings-Einheiten im Fitnessstudio eine Ausdauer-Einheit ins Training einbauen sollte. Zum Beispiel kann man nach der Beinpresse 15 Minuten auf das Laufband, danach trainiert man den Oberkörper und dann setzt man sich noch einmal 20 Minuten auf das Fahrradergometer.

Aber auch Kurse wie Zumba oder Bodystyling im Vitalis Sport Bayrak in Münster eignen sich perfekt, um den Körper aus seinem Winterschlaf aufzuwecken. Hier kommt ein weiterer Motivationsfaktor hinzu: die Dynamik in der Gruppe. Man feuert sich gegenseitig an und motiviert sich, sodass selbst der tiefste Winterschläfer aufwachen und sich amüsieren muss, auch wenn's schweißtreibend ist. Und anschließend kann man mit den im Kurs gefundenen Freunden noch einen Kaffee oder einen leckeren, das Training unterstützenden Eiweißshake an der Theke trinken. Die passende Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings und sollte nicht vernachlässigt werden.

Um den Insulinspiegel nicht unnötig in die Höhe zu treiben, sollte man auf extrem kurzkettige Kohlenhydrate wie Zucker (Schokolade, Kekse, alle abgepackten Süßigkeiten aus dem Supermarkt, aber auch Marmelade, Weißbrot usw.) verzichten und auf langkettige Kohlenhydrate aus Vollkorn ausweichen. Sie werden langsamer aufgenommen und erhöhen den Insulinspiegel nicht schlagartig. Bei der schlagartigen Erhöhung ist nicht nur Heißhunger

vorprogrammiert, sondern man fühlt sich hinterher auch matter und energieloser. Je mehr Kohlenhydrate man zu sich nimmt, umso schwerer fällt es dem Körper, Fett zu verbrennen.

Zusätzlicher Ernährungs-Tipp: den Anteil der Kohlenhydrate über den Tag verteilt immer weiter reduzieren, das heißt morgens gutes Vollkorn- oder Schwarzbrot oder auch Müsli frühstücken, natürlich keine Süßigkeiten als Zwischenmahlzeiten, sondern Obst, Nüsse usw. und mittags Reis, Kartoffeln oder Vollkornnudeln. Abends dann nur noch Gemüse, Salate und Obst. So stellen Sie sicher, dass Ihr Körper nicht ständig von Insulin überschüttet wird und Ihnen Heißhungersignale sendet. Dann klappt's auch mit der Sommerfigur noch rechtzeitig.

Weitere Informationen über Vitalissport Bayrak, das Fitness- und Gesundheitssstudio in Münster, gibt es unter www.vitalissport.de

Über Vitalissport Bayrak

Das Fitnessstudio und Gesundheitszentrum Vitalis Sport Bayrak in Münster bei Dieburg bietet auf über 2.500 qm ein breites Spektrum an Fitness, Wellness und Bodycare-Anwendungen, das nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten zum Trainieren, Entspannen und Wohlfühlen bietet. Eine angenehme Atmosphäre mit warmen Farben, natürlichen und hochwertigen Materialien, angenehmer Musik und viel Bewegungsfreiheit macht das Ambiente des Vitalis Sport Bayrak aus. Der Mensch steht im Mittelpunkt, persönliche Betreuung und umfassende, inviduelle Trainingsbegleitung sind selbstverständlich. Im Vitalis Sport erlebt der Kunde stetige Motivation durch ein breitgefächertes Angebot, vielseitige Trainingsmöglichkeiten und persönliche Unterstützung durch das qualifizierte, freundliche Team. Die Parkplätze vor dem Haus sind kostenlos und zahlreich vorhanden. Weitere Informationen unter www.vitalissport.de

Pressekontakt

Vitalissport Bayrak Herr Nevzat Bayrak Darmstädter Str. 79d 64839 Münster Tel.: 06071 / 612255 info@vitalissport.de

www.vitalissport.de

Agenturkontakt

Horn Druck & Verlag KG Herr Nikolai Tauscher Stegwiesenstr. 6 - 10 76646 Bruchsal Tel.: 07251 / 97 85 52 n.tauscher@i-groupde www.i-group.de