

John Harris Fitness Graz: Sportlich aktiv ins neue Jahr Fühl dich jung, gesund und fit!

Im ganzheitlichen Trainingskonzept von John Harris Fitness nimmt regelmäßiges Krafttraining eine Sonderstellung ein. Es geht dabei um weit mehr als einen gut geformten Körper: Durchdachtes Krafttraining wirkt wie ein Jungbrunnen natürlichen Alterungsprozessen entgegen, hält uns gesund und steigert die Lebensqualität.

Krafttraining liegt voll im Trend. Und das hat gute Gründe. Gut trainierte Muskeln sorgen nicht nur dafür, dass wir uns gut fühlen – sie halten uns auch gesund. Sie entlasten Gelenke und Knochen und schützen uns bei Unfällen vor Verletzungen. Bis zum 20. Lebensjahr baut der Körper stetig Muskulatur auf, danach liegt es an einem selbst, aktiv zu werden. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte man damit begonnen haben. Ab diesem Zeitpunkt baut der Körper pro Jahr 1% der Muskelmasse wieder ab. Ab dem 60. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess zunehmend. Regelmäßiges Krafttraining wirkt diesem Alterungsprozess auf natürliche Weise entgegen: Die Muskeln beginnen erneut zu wachsen und ihre Energiekraftwerke, die sogenannten Mitochondrien, kommen wieder in Schwung und kurbeln die Fettverbrennung an. Ein besseres Anti-Aging-Mittel wurde bisher noch nicht erfunden.

gie und das auch in den Ruhephasen. Das heißt, selbst wenn man gerade nicht aktiv Sport treibt und mal eine Pause einlegt, verbraucht ein gut trainierter Körper deutlich mehr Energie als ein untrainierter. Gut trainierte Muskeln halten uns also schlank – verlässlicher, als es die meisten Diäten versprechen.

Der körpereigene Medizinschrank

Muskeln sind mehr als Kraftmaschinen und wichtige Fettverbrenner. Sie funktionieren zugleich als Stoffwechselorgan, als eine Schnittstelle zwischen dem Immunsystem und dem zentralen wie peripheren Nervensystem. Werden sie im Training richtig gefordert, produzieren sie eine lange Reihe an heilsamen Botenstoffen, die wie Medizin auf unseren Körper wirken. Sogenannte „Myokine“. Seit ihrer Entdeckung durch die dänische Wissenschaftlerin Bente Pedersen im Jahre 2007 wurden über 400 dieser Stoffe mit den unterschiedlichsten Wirkungsweisen ausgemacht. Pedersen selbst entdeckte als erstes Myokin „Interleukin 6“. Dieses Heilmittel aus unserem eigenen Körper ist mittlerweile gut erforscht: Man weiß, dass es das Fett schmelzen lässt, das Immunsystem stärkt und gegen Entzündungen wirkt. Darüber hinaus befördert es wie Insulin Zucker in unsere Muskeln, mit dieser Fähigkeit schützt es uns nicht nur vor Diabetes Typ 2, sondern vermag diese Erkrankung sogar zu heilen. Bis heute sind noch lange nicht alle Myokine endgültig erforscht, doch fest steht bereits: Regelmäßig benutzte Muskeln kurbeln die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Und umso intensiver das Training gestaltet wird, umso höher gestaltet sich die Myokin-Produktion.



Krafttraining hebt die Stimmung, fördert das Selbstbewusstsein und hilft uns dabei, Stress besser abzubauen

Mehr Energie

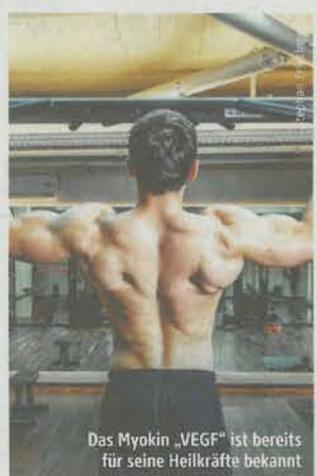
Wir brauchen Energie. Ständig. Während der Ausbildung, um effizient zu lernen. Für den Beruf. Für den Alltag. Und auch für unsere Familie und Freunde. Wer körperlich aktiv wird und Krafttraining betreibt, kennt das Gefühl: Auch nach einer besonders intensiven Trainingssession kommt keine Müdigkeit auf. Das Gegenteil tritt ein. Wir fühlen uns energiegeladener. Aus diesem Grund macht eine Trainingseinheit in den frühen Morgenstunden doppelt Sinn. Gerade dann, wenn uns ein besonders stressiger Tag bevorsteht.

Muskeln als Schlankmacher

Mehr Muskelmasse braucht mehr Energie



Trainieren mit dem Personal Trainer

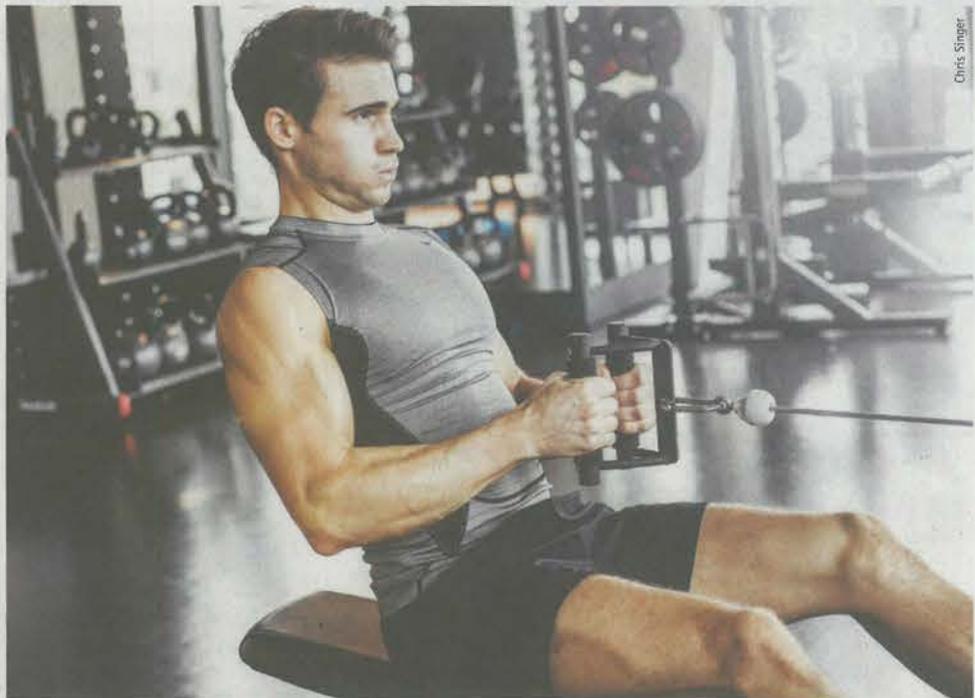


Das Myokin „VEGF“ ist bereits für seine Heilkräfte bekannt

Wer richtig trainiert, fühlt sich auch gut

Gerade am Anfang einer Mitgliedschaft bei John Harris stehen meist sportliche Ziele im Vordergrund. Man möchte seinen Körper in Form bringen, die Idealfigur erreichen und aktiv dazu beitragen, gesund zu bleiben. Doch nach nur wenigen Trainingseinheiten wird spürbar: Was gut für den Körper ist, ist auch gut für den Geist. Krafttraining hebt die Stimmung, fördert das Selbstbewusstsein und hilft uns dabei, Stress besser abzubauen. Grund dafür ist die Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen. Das Gefühl der Zufriedenheit und Entspannung nach jedem Training steigert die Lebensqualität enorm. SZ

John Harris Fitness Thalia Graz
Girardigasse 1c, 8010 Graz
www.johnharris.at



Chris Singer



„Effektives Krafttraining ist individuell. Der Trainingsplan umfasst Übungen an geführten Geräten, im Freihantelbereich und mit dem Eigenkörpergewicht.“
Alexander, Personal Trainer im John Harris Fitness Graz



Sieht im Krafttraining einen Jungbrunnen, John-Harris-Eigentümer Ernst Minar



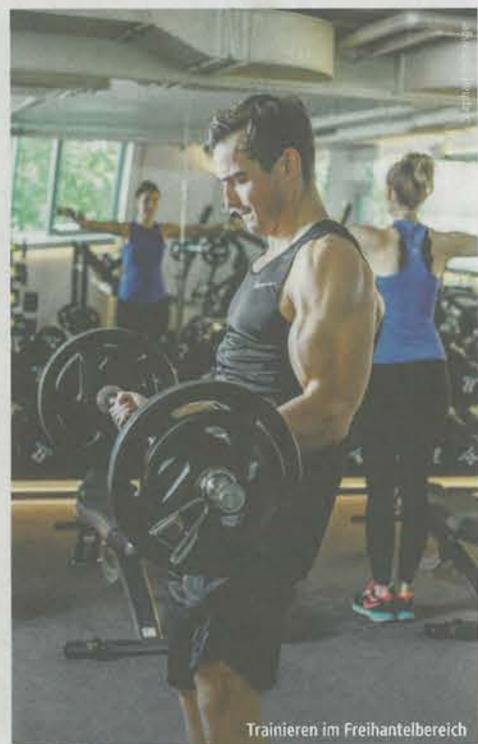
Bereich für das Training mit geführten Geräten



Für sportliche Schwimmereinheiten nutzen John-Harris-Mitglieder den Pool im Club



Aus der Sauna blickt man auf die Grazer Oper



Trainieren im Freihantelbereich