

Fit-News

Aktuelles vom SAKURA Fitness-Center

Training hilft! Ihnen und anderen.

Wie fit sind Sie wirklich?

Eine nationale Fitness- und Gesundheitsstudie, die wir in Kooperation mit dem renommierten Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) durchführen, soll zeigen, dass man in nur 6 Wochen seine körperliche Fitness merklich verbessern kann.

Gegen das Altern

Regelmäßige wohl dosierte körperliche Aktivität gilt heute unumstritten als wesentlicher Grundstein für den Erhalt der physischen wie psychischen Gesundheit.

Am Institute of Aerobicresearch in Dallas untersuchten Wissenschaftler die relative (biologische) Fitness von über 45-jährigen. Dabei ergaben sich zwischen körperlich aktiven und nicht trainierenden Personen Unterschiede von bis zu 20 Jahren. Mit andern Worten: Trainierende 65-jährige waren genauso Fit wie untrainierte 45-jährige.

Eine weitere Untersuchung belegte eine deutliche Senkung des Blutdrucks und des Körperfettanteils, zudem stellte sich heraus, dass ältere Menschen durch Fitnesstraining den Glukosestoffwechsel aktivieren und somit Diabetes verhüten, den Knochenabbau verzögern und somit Osteoporose vorbeugen und ihre geistige Leistungsfähigkeit bewahren können.