

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 Herz-Kreislauf-Probleme

„Mangelnde Bewegung ist eine der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme der unterschiedlichsten Art“, solche und ähnlich lautende Beiträge aus Medizin und Wissenschaft liest man in letzter Zeit öfter. Genannt werden insbesondere Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, nicht insulinpflichtige Diabetes, Osteoporose und Übergewicht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Training diesen Befunden entgegenwirkt bzw. das Erkrankungsrisiko erheblich mindert.

So steigert Ausdauertraining beispielsweise die Leistungsfähigkeit des Herzens. Dieses pumpt mit weniger Stoßen mehr Blut in die Gefäße. Langfristig sinkt dadurch Blutdruck und Ruhepuls. Das Herzinfarktisiko verringert sich dadurch um bis zu 50 Prozent. In zahlreichen Studien wurde zu dem die signifikante Steigerung des „guten“ HDL - Cholesterins durch Ausdauertraining nachgewiesen. Im Gegensatz zum „schädlichen“ LDL - Cholesterin reinigt das HDL - Cholesterin die Blutgefäße und schützt vor Arteriosklerose.

Die positiven Auswirkungen des Fitnessstrainings auf das Herz-Kreislauf-System sind somit vielfältig. Nur regelmäßig sollten sie sein, um den größten gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen zu können.