

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 Stress

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass körperliches Training nicht nur den umgehenden Abbau von stressbedingten Symptomen, wie Angst und Anspannung, bewirkt; auch leicht depressive Menschen können durch Training langfristig von ihrem Leiden befreit werden.

Ein Phänomen, das in über 100 Studien der Arizona Universität bestätigt wurde. Diese analysierten den Zusammenhang zwischen Training und Stimmungslage. Das Ergebnis: Ein „Stimmungs-hoch“ setzt bereits nach 21 min aeroben (Training) ein und kann bis zu 5 Stunden anhalten. Außerdem steigern sportliche Aktivitäten die Potenz (Selbstwertgefühl), was sich wiederum positiv auf die Psyche auswirkt.

Ein weiteres Plus regelmäßigen und intensiven Trainings ist eine positive Auswirkung auf das Schlafverhalten – so Dr. James Wasco von der Massachusetts Universität. Körperlich aktive Menschen sind demnach weniger anfällig für chronische Ermüdungen und Einschlafstörungen.