



Der Frühling erwacht!

Liebe ABC Power GYM Fitness Freunde*innen

Ostern und der Frühling ist da. KRAFT-Training immer beibehalten. Wenn Du nun wieder mehr im Freien trainierst, ist das Richtig und sehr gut für deine Herz- und Lungenfitness, behalte jedoch das regelmässige KRAFT-Training im Studio auch im Sommer bei – es lohnt sich ganz bestimmt.

Viel Spass mit dem neuen ABC-Power-GYM Fitness Newsletter.

Heute:

- FROHE – Ostern Training
- NEWS – Umbau Eingangsbereich
- TRAINING – Ist muskuläre Auslastung wirklich erforderlich?
- ADELE – Bekenntnisse einer aussergewöhnlichen Künstlerin
- BANKDRÜCKEN WANGEN AA – Erinnerungen 2012

[schreibe uns eine Nachricht](#)



Autor dieses Newsletters

Markus Aebi

Geschäftsführer

ABC Power GYM Fitness, Wangen a.A.



FROHE – Ostern

Frohe Ostern und ein gutes Training – Zwei arbeitsfreie Tage, eine gute Gelegenheit ein zusätzliches Training im ABC POWER GYM einzubauen.

[Fragen zum Abi](#)



NEWS – Umbau

Noch in diesem Sommer planen wir den Eingangsbereich neu zu gestalten. Lasse Dich überraschen.



TRAINING – Ist muskuläre Auslastung wirklich erforderlich ?

«Mach so viele Wiederholungen wie möglich und dann noch zwei mehr!» Aussagen wie diese stellen sich angesichts der Ergebnisse einer grossen Zahl an Studien zu diesem Thema als inkorrekt heraus. In einer aktuellen Metaanalyse (Vieria et al., 2021) kamen die Autoren zu dem Schluss, dass es für Hypertrophie nicht entscheidend ist, ob ein Satz bis zum muskulären Versagen durchgeführt wird oder nicht. Das gilt vor allem dann, wenn die Versuchsgruppen in Bezug auf das Trainingsvolumen identisch sind.

Daraus lässt sich schliessen, dass bei einem geringen Zeitbudget ein Training bis zum Muskelversagen mit einer erhöhten Wiederholungszahl sinnvoll ist. Allerdings entsteht dadurch auch ein höherer Regenerationsbedarf als bei einem nicht ausbelasteten Training.

mehr erfahren



Text und Fotos: Albert Busek
Fitness Management International

Adele – Schrittweise zum Erfolg

Adele engagierte zunächst einen qualifizierten Personal Trainer nur für ihre Rückenprobleme, da sie erst nicht

daran glaubte, dass sie dauerhaft bei einem umfassenden Fitnessstraining bleiben würde. Das änderte sich jedoch sehr schnell, nicht zuletzt aufgrund der hervorragenden Betreuung. Ein Zitat aus einem meiner früheren Berichte trifft auf Adele zu 100 Prozent zu: «Nothing beats the real thing»

Mut zur Wahrheit

Bei ihrem ersten Liveauftritt nach sechs Jahren vor dem Griffith-Observatorium in L. A. 2021 sang sie über die Zeit ihrer Scheidung im selbst geschriebenen Song „Hold on“.

[Fitness Abo lösen](#)



Bodybuilding Show im Salzhaus, am 08. Dezember 2012.



Markus Hoppe auf der Bühne im Salzhaus, 2012.

Bankdrücken Wangen – R.I.P.

Bodybuilding Posingshow mit Markus Hoppe aus Deutschland anlässlich des dritten Wettkampfes am 8. Dezember 2012.

Mit dem Bankdrückerwettkampf à la Bremgarten im Kanton Aargau, nur eben jetzt in Wangen an der Aare, erhielten viele Athleten die Plattform, wie wir sie an unseren eigenen Wettkampfteilnahmen geliebt haben.

Der erste Wettkampf war 2010 und die letzte geplanten Meisterschaft am 14. November 2020. Diese konnte aufgrund Corona leider nie durchgeführt werden.

[zum Bericht](#)

[Zum Film R.I.P.](#)



Einfach machen

Stell Dir vor...

Du hast den Körper, den Du schon immer wolltest. Du erreichst Deine Ziele im Handumdrehen. Du fühlst Dich jederzeit fit und gesund.

Warum eigentlich nicht!

Profitiere von Krafttraining "Deiner Magic Power" die in Dir ist.
der erste Schritt, das Abo

Es könnte gut kommen 😊

Glaube an Deine Ziele und Du wirst sie erreichen.

