Ich gehe ins GYM bis ich sterbe!

Liebe ABC Power GYM Fitness Freunde*innen

Diese Worte benutzte Arnold kürzlich in einem Sozial-Media Beitrag

Vielleicht klingt es verrückt, auch ich stelle mir mein Leben so vor. Immer aktiv bleiben und das Gefühl des «Pumps» bis an mein selig Ende zu spüren. Noch ist es aber nicht soweit, wir haben nämlich ein neues Power Rack bei Matrix bestellt. Ebenso wollen wir das GYM malerisch auffrischen.

Heute:

- NEWS1 – Mal- und Streicharbeiten
- NEWS2 – Neues Power Rack von Matrix und mehr..
- TRAINING – Ausdauer vs Kraft
- ARNOLD – Ich gehe in’s GYM bis ich Sterbe

PS: schöne Sommerferien😊

schreibe uns eine Nachricht

Autor dieses Newsletters

Markus Aebi
Geschäftsführer
ABC Power GYM Fitness, Wangen a.A.

Die Skizze gibt einen Vorgeschmack auf das demnächst fertige Airbrush im Studio Wangen an der Aare.

NEWS

Im Juli - Airbrush Wandbild - *„Ich male die Welt, wie sie euch gefällt“*

Diese Worte fand ich auf der Homepage von **Raphaela Mundwiler**. Was daraus im ABC Power GYM entstehen wird, werdet ihr gegen Ende Juli im Fitness betrachten können.

Was Raphaela alles so gemalt hat, findet ihr auf ihrer Homepage.

Das Trainingsstudio bleibt während den Mal- und Streicharbeiten geöffnet.
Wir entschuldigen uns für die leichten Einschränkungen.

Fragen zum Umbau?

Magnum Mega Power Rack MG MR47.

NEWS

Neues POWER RACK von Matrix

Magnum Mega Power Rack MG MR47. Ab September findest Du dieses neue Power Rack in Wangen an der Aare.

Der Ruderzug wird ersetzt.

Zwei neue Trainingsbänke im Kurzhantelbereich.

Ein guter Grund mal wieder rein zu schauen.

Neues Power Rack von Matrix

Mein Tipp: Wann immer möglich, fahre mit dem Fahrrad ins GYM. Je nach Dauer bist Du dann bereits gut Aufgewärmt.

Die Reihenfolge:
Immer **zuerst die Kraft. Wieso** ?
Weil Krafttraining eine intensive Trainingsform darstellt, *ich erschöpfe die Muskeln in sehr kurzer Zeit,* ist das Krafttraining an den Beginn zu stellen. Das Ausdauertraining, dauert länger, ist jedoch für Muskeln und Gelenke weniger intensiv, stelle es also an den Anschluss deiner Krafteinheit. So wird auch gleich **die Erholung gut eingeleitet** und zusätzlich gefördert.

FAZIT über alles: Es braucht beides. Kraft und Ausdauer arbeiten wie zwei gute Freunde miteinander und unterstützen sich gegenseitig.

TRAINING

Ausdauer vs Kraft. 2 Trainingsformen aber ziemlich beste Freunde.

Sicher kennst Du das: Es ist schönes Wetter und die Bike Tour verdrängt den Besuch ins Fitnessstudio.

Wieso soll ich beides machen, so gehe ich doch im Sommer eher lieber in die Natur und bewege mich durch eine Wanderung oder fahre eine Bike Tour. Im Winter gehe ich wieder mehr ins GYM. Auch schon gehört ??

ABER…. ein genaueres hinschauen auf die Trainingsformen Kraft und Ausdauer zeigt auf: die kombinierte Ausübung beider Formen gleichzeitig hat gute Gründe:

- **Kraft** ist wichtig für unsere Muskulatur und stärkt den passiven Bewegungsapparat (Knochen und Gelenke). Krafttraining fördert zusätzlich das «Stehvermögen» welches hilft Biketouren und Wanderungen dank mehr Reserven gut zu bewältigen.
- **Ausdauer** ist sehr wichtig für das Herz-Kreislauf-System. Und beugt somit kardiovaskulären Krankheiten sehr gut vor. Zudem fördert es die Erholung aus Beruf und Alltag. Und auch die Erholungszeit deines Krafttrainings verkürzt sich.

Für mehr Infos

GOLD'S GYM – Venice CA, Arnold trainiert regelmässig. Und fährt mit dem Velo ins GYM😊

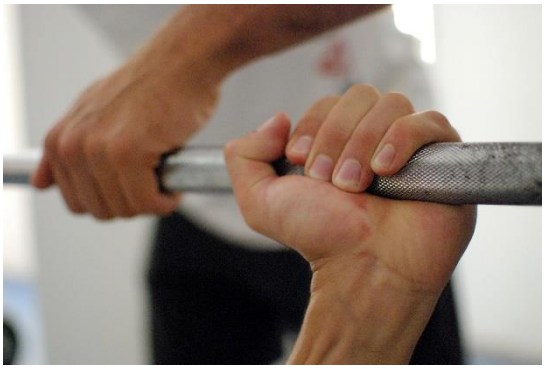
ARNOLD

Ich trainiere bis ich sterbe.

Am 30. Juli 2023 wird Arnold Alois Schwarzenegger 76 Jahre alt.

Egal, was Arnold alles in seinem Leben erreicht hat – er war und ist zuallererst EINER VON UNS in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Fitness Abo lösen


Es könnte gut kommen😊
Glaube an Deine Ziele und Du wirst sie erreichen.

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!
der erste Schritt, das Abo