Besuche unsere Webseite

Danke Dir!

Liebe ABC Power GYM Fitness Freunde*innen

Lieben herzlichen Dank für Deine Treue in unser GYM.

Wenn es gegen das Jahresende geht schaue ich gerne etwas zurück. Ich mache mir jeweils Gedanken: was konnte ich in diesem Jahr alles erleben, was inspirierte mich, welche Ziele habe ich erreicht, welche Ziele sind noch offen? Zukunft hat Herkunft, geht mir dann jeweils durch den Kopf. Damit bin ich bereits schon wieder in der Zukunft, was will ich im nächsten Jahr erledigen, welche Reisen will ich unternehmen usw. Was es auch ist, eine Konstante ist und wird immer dabei sein: das körperliche Muskeltraining im GYM. Ich freue mich, dass wir im ABC POWER GYM ein Powerrack anschaffen konnten, dass wir den Ruderzug ersetzen konnten, dass wir das Studio neu streichen konnten, dass wir sogar ein Wandbild mit Arnold realisieren konnten. Das alles war nur Dank Dir umsetzbar. Dein Abo Beitrag machte es möglich diese Sachen umzusetzen und auch im nächsten Jahr Neues anzugehen. Ich freue mich darauf und Danke Dir. Ich wünsche Dir und Deiner Familie eine besinnliche Adventszeit.
Bis bald im GYM.

Heute:

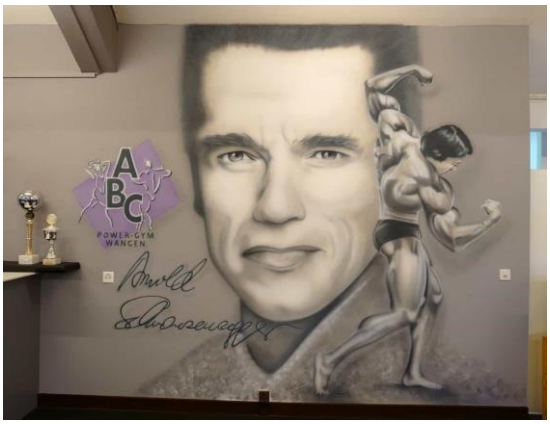
- UMBAU – Danke fürs Warten und Deine Geduld
- TRAINING – 7 Übungen im neuen Power Rack von Matrix
- ERNÄHRUNG - Verursacht Koffein Dehydrierung ?
- ERNÄHRUNG – Vollkorngetreide, ein günstiger Power Food!
- FITNESS – Schneller gehen – länger leben
- ARNOLD – Sein neues Buch “BE USEFUL”

PS: Geniesse die süssen Köstlichkeiten der Advents- und Weihnachtszeit, denn für den Ausgleich im GYM hast Du ja bereits gesorgt. 😊

Schreibe uns eine Nachricht

Autor dieses Newsletters

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



Es ist vollbracht!

UMBAU

Danke fürs Warten!

Wir entschuldigen uns für die leichten Einschränkungen welche durch die Mal- und Streicharbeiten entstanden sind.

Unter dem wachen Blick von Arnold das GYM zu betreten, finde ich jedes Mal wieder inspirierend und kraftvoll.

Was denkst Du über das Bild ?
Hier dein Feedback senden

NEWS

7 Übungen im Power Rack von Matrix

Die 3 klassischen Powerliftingübungen für ein Ganzkörpertraining.

- Kniebeugen
- Bankdrücken
- Kreuzheben

7 Übungen dank Magnum Mega Power Rack MG MR47 von Matrix.

Dank den horizontalen höhenverstellbaren Halter und Ablagetraversen sind auch partielle Teilwiederholungen möglich.

Ergänzende Oberkörperübungen:

- Frontdrücken
- Klimmzüge
- Nackenziehen
- Bizepcurls

Die optimale höhen Positionierung der Langhantel sowie die verstellbare Ablage erlaubt eine korrekte und sichere Ausführung bis zum Muskelversagen.

Welches ist Deine Lieblingsübung im Power Rack ? 🤔 😊

Bei Fragen einfach melden.

Fragen zum Power Rack

Täglich zwei bis vier Tassen Kaffee - ein effektiver Trainingsverstärker. 💪

ERNÄHRUNG

Fakt oder Fiktion: verursacht Koffein Dehydrierung?

Jeder der Kaffee trinkt, weiß, dass er einen auf vielerlei Weise auslaugt. Aber verlieren Sie mehr, als Sie gewinnen? Mehrere Studien haben ergeben, dass Koffein zwar harntreibend ist, aber nicht dehydriert - vorausgesetzt, man trinkt nicht zu viel davon.
Es ist alles eine Frage der Mathematik. Kaffee besteht größtenteils aus Wasser und kann für manche Menschen sogar hydratisierend wirken. Gleichzeitig

erhöht er den Harndrang, allerdings nur in relativ geringen Mengen.
Dennoch haben wir gemeinsam festgestellt, dass die Koffeinmenge in zwei bis vier Tassen Kaffee ein effektiver Trainingsverstärker ist.

Für mehr Infos über Kaffee

Beginne deinen Tag mit einem Müesli welches zu einem grossen Teil aus naturbelassenen Getreidekörner besteht, z.B. Haferflocken.

ERNÄHRUNG

Mehr Vollkorngetreide

Man könnte meinen, dass Brot und Nudeln tabu sind, wenn man versucht, sich gesünder zu ernähren, aber ein kleines Detail auf der Zutatenliste kann dazu führen, dass diese Lebensmittel einen großen Teil Ihres Lebens ausmachen.
Wenn Sie auf der Suche nach einem "Superfood" sind, das nicht viel kostet, fast überall erhältlich ist und mehr Vorteile hat, als wir zählen können, ist es an der Zeit, Getreide zu überdenken.
Forschungsergebnisse legen nahe, dass Vollkorngetreide zur Senkung von Gewicht, Cholesterin und Blutdruck beiträgt und das Risiko von Diabetes, Herzerkrankungen und verschiedenen Krebsarten verringert.
Vollkorngetreide bietet eine Vielzahl von Nährstoffen, die zu einem gesünderen Körper beitragen. Sie sind reich an Ballaststoffen, krankheitsbekämpfenden Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und körperschützenden sekundären Pflanzenstoffen.
Auch wenn Sie nicht auf jedes Getreide achten müssen, das Sie Ihrem Körper zuführen, sollten Sie mehr Vollkornprodukte (anstelle von raffinierten Körnern) essen. Das

bedeutet, dass Sie Hafer, Vollkornbrot und -nudeln, Quinoa, Gerste und braunen Reis wählen sollten. Als Faustregel gilt: Wählen Sie Produkte mit mehr als 4 Gramm Ballaststoffen pro Portion.
Eine Untersuchung von mehr als 780.000 Menschen ergab, dass diejenigen, die mehr Vollkornprodukte verzehrten, ein um 22 % geringeres Risiko für die Gesamtsterblichkeit, ein um 23 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein um 20 % geringeres Risiko für Krebserkrankungen aufwiesen.
Das heißt natürlich nicht, dass man kein Weißbrot oder keinen weißen Reis essen darf. Es gibt eine Zeit und einen Ort, an dem man sie genießen kann, aber sie haben nicht die gleichen gesundheitlichen Vorteile.

Übersetzt mit
www.DeepL.com/Translator

Für mehr Infos

FITNESS

Schneller gehen.

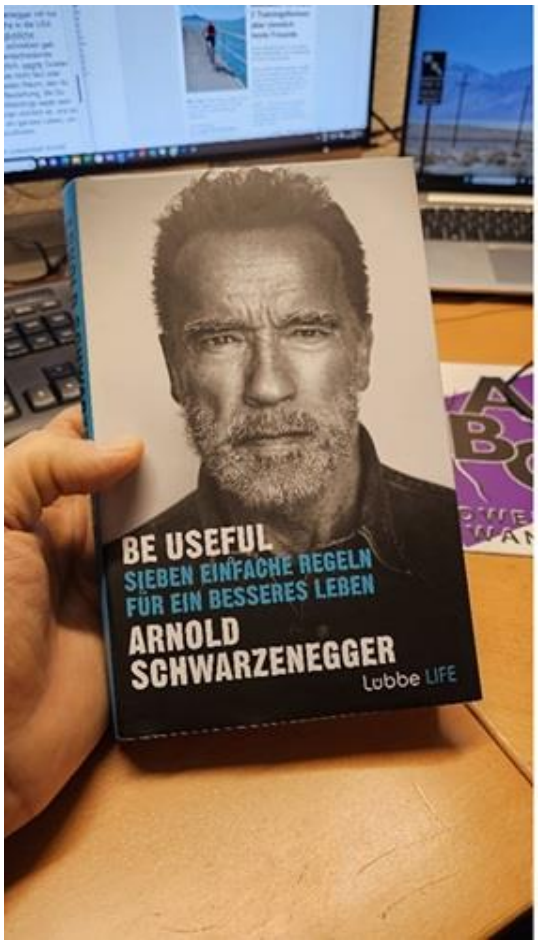
Wir erzählen oft, dass man länger lebt, wenn man stärker ist. Muskeln sind zwar ein wichtiger Teil des Puzzles, aber nicht der Einzige.
Die Forschung zeigt auch, dass Menschen, die schnell gehen, länger leben als diejenigen, die kein angemessenes Tempo halten können. Eine Studie mit mehr als 50 000 Personen ergab, dass die Fähigkeit, sich schneller zu bewegen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach dem 60. Lebensjahr um mehr als 50 Prozent verringert. Frühere Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die nur langsam gehen, ein dreimal höheres Risiko haben, an

Bereits 3000 Schritte pro Tag bringen gesundheitliche Vorteile.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden. Und eine weitere Studie ergab, dass jeder Meter pro Sekunde, den man sich schneller bewegen kann, die Lebenserwartung erhöht.
Das bedeutet jedoch nicht, dass man mit dem schnellen Gehen beginnen muss. Die Mindestschwelle scheint darin zu bestehen, ein Tempo von mindestens drei Kilometern pro Stunde beizubehalten, wobei die Gesundheit umso mehr geschützt wird, je schneller man sich bewegt.
Aus diesem Grund empfehlen wir häufig das Gehen. Und obwohl das Ziel von 10.000 Schritten pro Tag eine erfundene Zahl ist, deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass Sie bereits mit 3.000 bis 4.00 Schritten pro Tag Vorteile haben und bis zu mindestens 8.000 Schritten pro Tag einen deutlichen Anstieg der Lebenserwartung verzeichnen können.

Übersetzt mit
www.DeepL.com/Translator

Für mehr Infos



Ich habe das Buch gelesen und kann es Dir sehr empfehlen.

ARNOLD

BE USEFUL

Bevor Arnold Schwarzenegger mit nur 200 Dollar in der Tasche in die USA kam, um dort eine unglaubliche Erfolgsgeschichte zu schreiben gab ihm sein Vater eine entscheidende Lektion mit: Sei nützlich, sagte Gustav Schwarzenegger. Sei nicht faul oder hochmütig. Mach jeden Raum, den du betrittst und jede Beziehung, die Du eingehst besser. Allerdings sagte sein Vater nicht, wie man nützlich ist und so brauchte Arnold ein ganzes Leben, um es selbst herauszufinden.

In diesem Buch präsentiert Arnold Schwarzenegger die sieben Regeln, dank derer er seine unglaubliche Karriereleiter Stufe für Stufe emporgestiegen ist.

Als Kenner von Arnolds Geschichte tauchte ich in eine fast vertraute Welt ein. Dennoch offenbart Arnold immer wieder neue, spannende und inspirierende Geschichten und Ansichten.

Vor allem eines: Sei nützlich.

Mehr über Arnold…

Ziele 2024

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!

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

der erste Schritt, das Abo

ABC Power GYM Fitness | 3380 Wangen an der Aare
Tel 032 631 21 60 | info@abc-power-gym.ch | abc-power-gym.ch

Newsletter abbestellen