Besuche unsere Webseite

Power GYM News im Februar

Liebe ABC Power GYM Fitness Freunde*innen

Lieben herzlichen Dank für Deine Treue in unser GYM.

Erfreut durften wir nach dem Jahreswechsel zahlreiche neue Mitglieder bei uns begrüssen. Ganz herzlich Willkommen im ABC POWER GYM. 💪💪

News im Februar/März:

- UMBAU – Die Duschen
- TRAINING – Die Königin
- ERNÄHRUNG – Kreatin
- GEWONHEITSBILDUNG – Hauptsache regelmässig
- ES WAR EINMAL – 1987 ABC wird als Verein gegründet
- ARNOLD – “Arnolds” NETFLIX

Schreibe uns eine Nachricht

Autor dieses Newsletters

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

UMBAU

Duschsanierung

Eine der 3 schönsten Dinge im Leben ist das Duschen danach.
Im 2024 wollen wir die Sanierung der Duschanlagen in Angriff nehmen.

Weitere Infos zur Duschsanierung folgen.

Hier dein Feedback senden

Support in Person oder durch die seitlichen Traversen. Unser neues Magnum Mega Power Rack MG MR47 von Matrix.

NEWS

Die Königin

Die Kniebeuge gilt als «Königin» der Ganzkörperübungen. Dies völlig zu Recht. Dabei werden alle grossen Muskelgruppen beansprucht.

Hauptmuskeln:
- Vordere Oberschenkel
- Gesässmuskeln
- Rückenstrecker

Nebenmuskeln:
- Wadenmuskeln
- Hintere Beinmuskulatur
- Armemuskulatur
- Brustmuskeln

Was musst Du beachten:
- Knie nicht vor Zehenspitzen
- Nicht tiefer als waagrecht
- Becken darf nicht nach hinten kippen

Welches ist Deine Lieblingsübung im Power Rack ? 🤔 😊

Bei Fragen einfach melden.

Fragen zur Kniebeuge

Wenn Dein Ziel, Kraft- oder Muskelaufbau oder die Verbesserung der Leistung ist, werden 5 Gramm pro Tag die gewünschten Vorteile bringen. Wenn Du eher an kognitiven Leistungen interessiert bist, benötigst Du laut Forschung wahrscheinlich 10 Gramm pro Tag. 💪

Wenn Du Kreatin einnehmen möchtest, solltest Du Kreatinmonohydrat verwenden, und zwar nur von Marken, die sich von Dritten zertifizieren lassen.

ERNÄHRUNG

Kreatin

Nimmst Du das richtige Kreatin ein?

Kreatin gibt es seit 30 Jahren. Die neuste Forschung legt nun nahe, dass Kreatin deine Intelligenz und das Gedächtnis fördert, neurodegenerative Erkrankungen bekämpft, Deine Energie steigert und zu mehr Kraft und schlanken Muskeln führen kann.

Es gibt nur ein Problem: Viele Menschen nehmen die falsche Art von Kreatin ein.

Die Forschung legt mit überwältigender Mehrheit nahe, dass Kreatinmonohydrat die sicherste, wirksamste und am besten absorbierte Form von Kreatin ist - alles andere kämpft um den zweiten Platz.

Zwei Mythen veranlassen die meisten Menschen, Kreatin zu meiden oder eine potenziell minderwertige Version zu kaufen. Erstens befürchten die Menschen, dass Kreatin sie aufbläht. Kreatin zieht mehr Wasser in Ihre Muskeln. Auch wenn sich das Gewicht auf der Waage um ein paar Pfund ändert, haben Sie gesündere, besser mit Wasser versorgte Muskeln. Sie werden nicht aufgedunsen oder fett aussehen.

Das zweite Problem ist die Absorption: Viele Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln behaupten, dass andere Optionen - wie Kreatin-HCL - mehr Kreatin in Ihre Muskeln bringen. Kreatin-HCL hat zwar eine bessere Löslichkeit, aber das bedeutet nicht, dass es besser absorbiert wird.

Für mehr Infos über Kreatin

Know-how - Gewohnheitsbildung.

Hier zum Fachartikel der Gewohnheitsbildung. Seite 80 - 82

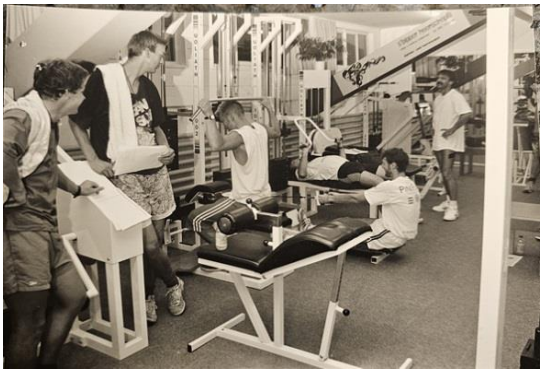
TRAINING

Hauptsache regelmässig

Kein Bizeps ist nach einem einzigen Training markant und langfristig gewachsen. Keine langfristig positiven Auswirkungen konnten nach dem einmaligen Verzehr eines Brokkoliröschens gemessen werden. Und der permanente Stresslevel wird sich auch auf lange Sicht nicht durch eine einmalige frühe und ruhige Nacht beeinflussen lassen. Eine langfristige Veränderung bedarf regelmässiger Massnahmen, Wiederholung und folglich der Regelmässigkeit steht ausser Frage – so weit die Theorie.

Aber wie lässt sich die Kenntnis darüber in die Praxis übertragen?

Für mehr Infos



So sah es etwa 1987 im ABC Fitness Trainingsraum aus. Falls jemand Bilder aus dieser Zeit hat, bitte bei mir melden!

ES WAR EINMAL

1987

Im November 1987 fand die Gründungshauptversammlung des ABC Fitness statt. Das Bild hat leider kein Datumsnachweis. Es muss jedoch kurz danach einmal gemacht worden sein.

Für mehr Infos

Ich kann Dir die Dokumentation über Arnold nur weiterempfehlen – was denn sonst ✌️ 💪

ARNOLD

ARNOLD - Netflix

Endlich habe ich mir die 3 Folgen von Arnold auf NETFLIX gegönnt.

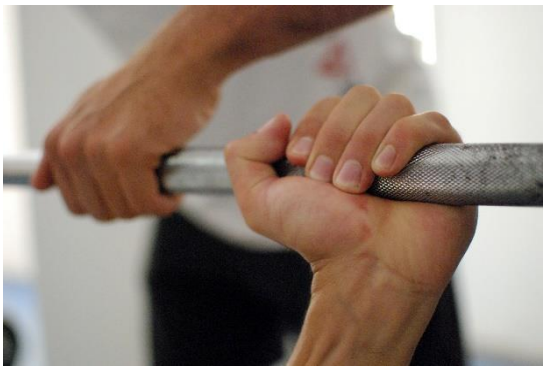
Die 3 Lebensabschnitte von Arnold

- Bodybuilding
- Filmschauspieler
- Gouverneur

werden in dieser Dokumentation eindrücklich durch ihn selber geschildert.

Was nehme ich mit: bei allem was Arnold erreicht hat, er hatte immer sein klares Ziel (die Vision) vor Augen. Haben wir das auch immer?? 😉

Mehr über Arnold...



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

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!
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