

## Presse-Information

### Life Fitness sorgt für gesundes Ausdauertraining

**Unterschleißheim, Juli 2009: Mit regelmäßigem Ausdauertraining erreichen Sie gleich mehrere Ziele auf einmal! Sie stärken Ihr Herz- Kreislaufsystem und senken damit das Herzinfarkt-Risiko, aktivieren gleichzeitig Fettverbrennung sowie Stoffwechsel, stärken noch ganz nebenbei Ihr Immunsystem und tragen zu einem optimierten Blutbild bei. Ausdauertraining gilt daher zu Recht als Quelle langfristiger Gesundheit.**

**Damit das Ausdauertraining auch Spaß macht und abwechslungsreich bleibt, bietet Life Fitness dafür eine Vielzahl an hochwertigen Cardio-Trainingsgeräten, sowohl für Fitness-Studios als auch für den privaten Bereich. Die Produktpalette umfasst Laufbänder, Crosstrainer, Fahrradergometer und Liege-Radergometer.**

Körperliche Fitness wird durch drei Hauptkomponenten bestimmt: durch die Ausdauerfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, die Muskelkraft sowie durch die allgemeine Beweglichkeit. Einen besonderen Stellenwert, vor allem für die Gesundheit, nimmt die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems ein. Ausdauerfähigkeit lässt sich durch die so genannten Ausdauer-Sportarten trainieren. Das sind alle Disziplinen, die große Muskelgruppen ansprechen, den Herzschlag beschleunigen und die Sauerstoffaufnahme über einen längeren Zeitraum erhöhen, wie Walking oder Laufen, Radfahren, Treppensteigen, Rudern, Schwimmen oder Aerobic. Es gibt zwei unterschiedliche Grundarten des Ausdauertrainings:

#### **Intervalltraining**

Intervalltraining wird als eine Form des Ausdauertrainings verstanden, in der Phasen höherer Intensität (große Anstrengung) mit Phasen niedriger Intensität (geringe Anstrengungen) aufeinander folgen. Durch diese ständigen Belastungsänderungen bewegt sich die Herzfrequenz stets zwischen Ober- und Untergrenze des optimalen Trainingspulses. Ihr Organismus kann sich in den Phasen niedriger Anstrengung kurzzeitig erholen, ohne jedoch in eine Ruhephase zu gelangen. Durch die hohe Effektivität ist das Intervalltraining bei den Spitzensportlern, die ihre Kraft und Schnelligkeit trainieren möchten, bis hin zu Patienten in Rehabilitationskliniken, die ihre Fitness nach Krankheit oder Verletzung wieder auftrainieren, sehr beliebt.

Life Fitness Produkte sind in der Fitnessbranche als ausgezeichnete Intervalltrainingsgeräte bekannt. Sie bieten einen eigenen Intervalltrainingsmodus, der über das so genannte „Hügel- oder Zufallsprogramm“ auf der Konsole abgerufen werden kann. Dieser Modus bietet Phasen intensiver Anstrengung, die von regelmäßigen Intervallen mit geringer Intensität unterbrochen werden.

#### **Dauertraining**

Dauertraining wird als Trainingsmethode verstanden, in der Sie mit einer konstanten Intensität und daher mit einem relativ konstanten Trainingspuls trainieren. Life Fitness Ausdauergeräte bieten diese Möglichkeit eines konstanten Trainings, bei dem sich die Belastung im Trainingsverlauf nicht ändert. Im Manuellprogramm beispielsweise bleibt die Trainingsbelastung von Anfang bis Ende konstant. Sie können Ihr Training allerdings individuell gestalten, indem Sie die Schwierigkeitsstufen und/oder die Geschwindigkeit während des Trainings

beliebig ändern. Wem aus medizinischen oder physiologischen Gründen ein Training mit konstanter Herzfrequenz empfohlen wurde, sollte also das Life Fitness-Herzfrequenz- oder das Manuellprogramm wählen. Mit diesen Programmen fällt es leichter, eine konstante Herzfrequenz zu bewahren als im Hügel- oder Zufallsprogramm.

### **Tipps zum Ausdauertraining**

Weil Menschen immer verschieden sind, möchten wir Ihnen in diesem Leitfaden keine einheitlichen Trainingsvorgaben machen. Gesundheit und Fitness unterscheiden sich individuell ebenso, wie sich Ihre Trainingsziele, Motivation, Alter, körperliche Verfassung oder zeitliche Disponierbarkeit von denen anderer unterscheiden. Die folgenden Ausführungen enthalten allgemeine Grundregeln zur Erstellung Ihres individuellen Trainingsprogramms. Sie sind selbst Ihr bester Trainer, denn niemand kann Ihre Schwächen und Erwartungen besser einschätzen.

### **Für Einsteiger:**

Während des Ausdauertrainings können Sie anhand einfacher Tests herausfinden, ob Sie Ihre Intensität zu hoch gewählt haben. Sie sollten:

- während des Ausdauertrainings immer durch die Nase atmen können.
- während des Trainings eine lockere Unterhaltung führen können.
- sich Ihrem Gefühl nach während des Trainings wohl fühlen.

### **Legen Sie Trainingsziele fest**

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre vorrangige Zielsetzung klar werden: Wollen Sie Ihre Ausdauerleistung verbessern, Gewicht reduzieren, Muskeln zur Prävention kräftigen, das Gewebe straffen, Rückenschmerzen vorbeugen, sich auf einen Wettkampf vorbereiten? Mit konkreten Zielen vor Augen können Sie Ihren persönlichen Trainingsplan festlegen und das Durchhalten fällt Ihnen so wesentlich leichter. Jemand, der hauptsächlich Gewicht verlieren möchte, trainiert beispielsweise anders als jemand, dem es primär um die Reduzierung seines Herzinfarkttrisikos geht; und beide werden anders trainieren als ein Profisportler in der Wettkampf-Vorbereitungsphase.

Wichtig für eine lang anhaltende Steigerung Ihrer Fitness ist regelmäßiges Training über einen längeren Zeitraum. Dabei gilt das aus der Sportwissenschaft stammende Trainingsprinzip: Körperliche Fitness, die über einen längeren Zeitraum kontinuierlich aufgebaut wurde ist dauerhafter als eine über einen kurzen, vielleicht intensiver genutzten Zeitraum aufgebaute Fitness.

### **Unser Service für die Presse**

#### **Life Fitness bringt regelmäßig Tipps für gesundes Training**

Wir möchten Sie und Ihre Leser regelmäßig über abwechslungsreiches und effektives Fitnessstraining informieren. So haben wir zahlreiche Tipps von Fitness-Experten aus Amerika für Sie gesammelt. Wir informieren Sie beim nächsten Mal über die Ausdauer-Geräte, Puls gesteuertes Training und liefern ein kleines Fitness ABC. Es geht weiter mit Fitnessstraining nach der Schwangerschaft, mit der perfekten Planung des Fitnessurlaubs etc. Wir hoffen, für Sie damit ein zuverlässiger Partner für Fitness- und Trainingsthemen zu werden. Sollten Sie weitere Infos benötigen: Bitte fragen Sie uns.

#### **Zu Life Fitness**

*Life Fitness ist der weltweit führende Hersteller von Fitnessgeräten. Das Unternehmen stellt Ausdauer- und Krafttrainingsgeräte unter den Markennamen Life Fitness und Hammer Strength her und verkauft diese in mehr als 120 Länder. Life Fitness ist ein Unternehmen der Brunswick Corporation (NYSE: BC) mit Hauptsitz in Schiller Park, Nähe Chicago, Illinois. Life Fitness und Lifecycle sind eingetragene und rechtlich geschützte Markennamen der Brunswick Corporation.*

*Life Fitness 5100 River Road, Schiller Park, IL 60176. Phone: 847.288.3300, [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)*