

Sporthochschule in Köln ein. In Deutschland ist er die Nummer eins, wenn es um wissenschaftliche Fragen rund um Sport und Fitness geht. Lernen Sie von dem renommierten Experten, welche Art von Muskeltraining Sie im täglichen Leben stärker macht.

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich: Die meisten von uns verbringen viele Stunden am Schreibtisch. In einem Tag, dicht gedrängt mit Aufgaben und Terminen, ist kaum Zeit für ein ausgiebiges Fitnessprogramm. Deshalb sind diese Übungen so brilliant: Sie lassen sich mühelos in den Tagesablauf integrieren und machen uns fit für den Alltag. Grundlage ist das Functional Training, ein Mega-Trend in der Fitness-Szene, den Fitness First früh erkannt hat.

Unsere Mitglieder bei Fitness First trainierten bereits erfolgreich »freestyle«,

als Functional Training nur einer kleinen Gruppe von Insidern bekannt war. Ein besonderer Motivationskick ist das Functional Training in kleinen Gruppen.

Gehen auch Sie für sich den entscheidenden Schritt voran! Durchführen können Sie die Übungen immer und überall. Egal, ob Sie gerade im Büro auf einem Stuhl sitzen, im Park spazieren oder auf Ihren Anschlussflug warten. Sie werden merken: Schon nach kurzer Zeit werden Sie belastbarer und verbessern Ihre Leistungsfähigkeit. Denn anstatt einzelner Muskeln fordern Sie ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe. Da sich die eingeübten Bewegungen im Alltag wiederholen, setzt sich das Training ständig fort. Zum Beispiel, wenn Sie vom Stuhl aufstehen, Ihr Kind hochheben oder den Staubsauger schwingen.

Studien haben gezeigt: High Intensity Intervall Training hat einen besonders großen Effekt auf den Körper. Wenn eine Übung intensiv und kurz, etwa 30 bis 40 Sekunden, ausgeführt wird, 15 bis 20 Sekunden pausiert und dann wieder mit hoher Intensität trainiert wird, und das 30 bis 40 Minuten lang, hat man den gleichen Effekt wie nach zeitintensivem Ausdauer- und Gerätetraining. Und: Der Nachbrenneffekt ist dreimal länger. Ob »Superman«, »Gleitende Kobra« oder »Walking Lunches« – bei dieser großen Auswahl und Vielfalt an Fitnessideen wird Ihnen garantiert nie langweilig!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jefan' followed by a stylized flourish.

Ihr Stefan Tilk

Geschäftsführer Fitness First

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ich arbeite seit mehr als 30 Jahren an der größten Sportuniversität der Welt – der Deutschen Sporthochschule Köln. Und darauf bin ich stolz. Dort erforschen meine Kollegen und ich Trainingsprogramme für alle Menschen, ob sie nun Spitzensportler, Olympiasieger, Fitnesssportler, Gesundheitssportler oder einfach nur Freizeitathleten sind oder werden wollen. Keine andere Universität auf dieser Welt kann auf so umfangreiche und effektive Programme zurückblicken. Wir haben es geschafft, viele Geheimnisse des Körpers zu entschlüsseln und vor allem für Sie nutzbar zu machen. Im Mittelpunkt unserer