

Medienmitteilung

Trainieren und geniessen: Was Krafttraining mit Genuss zu tun hat

Keine Lust aufs Kalorienzählen: Fünf gute Gründe, weshalb Genussmenschen mit Krafttraining ins Jahr 2013 starten sollten

Zürich-Oerlikon, 3. Januar 2013. Ein Guetzli hier, ein Cüpli dort – ein Speckröllchen hier, ein Speckröllchen dort. Nach den Festtagen kommt die Rechnung meistens prompt. Wer auch das Jahr 2013 in vollen Zügen geniessen möchte, dabei aber in Form bleiben will, findet im gesunden Krafttraining ein geeignetes Rezept. Aus folgenden 5 Gründen:

1. Muskeln sind Kalorienfresser. Krafttraining ist eine effiziente Methode, um den Körperfettanteil nachhaltig zu reduzieren. Denn je trainierter die Muskulatur ist, desto mehr Kalorien verbraucht der Körper – auch im Ruhezustand. Unser Körper benötigt pro Tag rund 1500 bis 2000 Kilokalorien im Ruhezustand, um die Lebensfunktionen zu erhalten. Allein die Muskulatur beansprucht – je nach Muskelmasse – 20 bis 40 Prozent dieses sogenannten Grundumsatzes. Sie ist unser grösstes Stoffwechselorgan und bestimmt weitgehend, wie viel der aufgenommenen Kohlenhydrate und Fette verbrannt statt in den Fettdepots abgelagert werden. Je mehr Muskeln man hat, desto höher ist der tägliche Grundumsatz an Kalorien. Man kann mehr zu sich nehmen, ohne dass deswegen Fett angesetzt wird. Dadurch muss man nicht unentwegt auf die aufzunehmenden Nahrungskalorien achten.

2. Krafttraining hat einen Lifting-Effekt: Wer Krafttraining macht, strafft den gesamten Körper. Von der Optik her wiegt diese Straffung oft mehr als ein, zwei Kilos weniger auf der Waage.

3. Lieber fett und fit, statt schlank und nicht fit. Denn Letzteres birgt wesentlich grössere gesundheitliche Risiken. Falls Sie also bereits ein bisschen zu viel auf den Rippen haben: Kein Problem. Krafttraining verbessert das – für die Gesundheit relevante – Verhältnis von Muskelmasse und Körperfett.

4. Kurze Trainingszeit, grosse Wirkung. Man muss sich nicht stundenlang abquälen: Krafttraining ist eine effiziente Methode, um sich in Form zu bringen. Bereits ein bis zwei Trainings pro Woche à 30 Minuten genügen, um die Muskulatur aufzubauen. Die Wirkung merkt man bereits nach wenigen Wochen.

5. Es gibt keine Ausreden. Für Krafttraining ist man weder zu alt noch zu unsportlich. Denn die Muskulatur lässt sich jederzeit wieder aufbauen – auch wenn sie jahrelang vernachlässigt wurde. Ebenfalls ist die Ausrede hinfällig, dass es draussen nach Feierabend zu dunkel oder zu kalt ist: Exersuisse hat Montag bis Freitag von 7 bis 22 Uhr und Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 9 bis 18 Uhr geöffnet – und verfügt über eine Heizung und genügend Lichtquellen.

Über Exersuisse

Exersuisse ist der führende Anbieter für gesundes Krafttraining in der Schweiz. Das Unternehmen betreibt 18 Trainings Center in der Deutsch- und Westschweiz: Basel, Bern, Biel, Fribourg, Genf, Horgen, Lausanne, Luzern, Schaffhausen, Schlieren, Solothurn, St.Gallen, Thun, Winterthur, Zug, Zürich-Oerlikon, Zürich-Steinwiesplatz und Zürich-City und beschäftigt derzeit rund 180 Mitarbeitende. Exersuisse wurde 2011 von der Jost Thoma Holding AG gegründet, welche davor während 30 Jahren alle Kieser Training Standorte der Schweiz im Franchising betrieben hat.

Kontakt Medienstelle Exersuisse

Julia Diezinger

Kommunikation & PR

Telefon: +41 (0) 41 729 49 80

E-Mail: media@exersuisse.ch