

# INDOOR-TRAINING FÜR OUTDOOR- VERGNÜGEN

— Es gibt gute Gründe, seine Muskulatur auch im Sommer im Trainingscenter zu stärken. Zum Beispiel die Vorfreude auf die nächste Berg- oder Biketour ohne Muskelkater —

**E**ine starke Muskulatur ist die Voraussetzung, um seine Lieblings-Outdoor-Aktivitäten voll auskosten zu können. Denn mit starken Muskeln wird man leistungsfähiger, ist weniger schnell müde und verletzt sich weniger.

## KEINE SOMMERPAUSE FÜRS KRAFTTRAINING

Doch wie baut man seine Muskulatur auf effiziente und gesunde Weise auf? Beim Krafttrainingsanbieter Exersuisse hat man darauf eine Antwort, die auf über 30 Jahren Erfahrung beruht: «Mit persönlicher Betreuung, an guten Geräten und mit einer konsequenten Regelmässigkeit», erklärt Hans Tschantré, Filialleiter des Trainingscenters Exersuisse an der Bahnhofstrasse in Biel. Regelmässigkeit sei wichtig, da sich die Muskeln ohne Training auch schnell wieder abbauen und der Einstieg nach längeren Trainingspausen entsprechend schwer falle.

## GERINGER ZEITAUFWAND, MAXIMALER EFFEKT

Für den besonders effizienten Muskelaufbau bietet Exersuisse Geräte für exzentrisches Krafttraining an. «Mit dieser Trainingsinnovation gehört der Muskelkater beim Bergabwärtswandern schnell der Vergangenheit an», versichert Tschantré. Und wie viel Zeit muss man investieren, um seinen Körper in Schuss zu halten? «Ein bis zwei Trainings pro Woche à 30 Minuten reichen aus. Damit bleibt also genügend Zeit, um die im Trainingscenter gewonnene Kraft draussen einsetzen zu können.»

## GUT FÜR DEN STOFFWECHSEL UND DIE FIGUR

Wer Krafttraining macht, tut zudem etwas Gutes für einen gesunden Stoffwechsel. Denn die Muskulatur ist unser grösstes Stoffwechselorgan. Wer sie trainiert, steigert den Grundumsatz an Kalorien. Je mehr Muskeln jemand hat, desto mehr Energie verbraucht er – nicht nur bei körperlicher Aktivität, sondern sogar im Schlaf. x

*In Zusammenarbeit mit Exersuisse*



Leichter unterwegs dank Krafttraining

**exersuisse**  
Das gesunde Krafttraining

## Jetzt 2 Monate geschenkt

Angebot gültig bis 30. Mai 2016 bei Abschluss eines Trainingsabos für Neukunden.

Gratis-  
Probetraining  
vereinbaren:  
032 323 24 35

Bahnhofstrasse 15, 2502 Biel, [www.exersuisse.ch](http://www.exersuisse.ch)