

# FITAMIN

Zeitschrift des  
INJOY Dettingen  
für Fitness, Figur  
und Gesundheit

SONDERAUSGABE  
FRÜHJAHR 2024

FAHRPLAN ZUR  
SOMMERFIGUR

» 4 & 5

MIT MUSKELN  
GEGEN  
DIABETES

» 8 & 9

RUNDUM GESUND  
MIT MUSKELFASZIEN-  
LÄNGENTRAINING

» 12 & 13

Abtrennen und einlösen!

**GUTSCHEIN**  
FÜR EINE INDIVIDUELLE FIGUR-  
UND GESUNDHEITSBERATUNG

Einfach anrufen und Termin vereinbaren: Tel. 07123-87651. Einlösbar bis 30.04.2024



Fühl Dich NEU  
**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS



## Öffnungszeiten

Montag und Freitag .....	07:00 - 22:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag .....	08:30 - 22:00 Uhr
Samstag .....	11:00 - 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertag .....	09:00 - 18:00 Uhr

# LIEBE LESER,

der Frühling ist da und mit den steigenden Temperaturen kommt die Motivation und Energie, wieder mehr für die eigene Gesundheit und (Sommer-)Figur zu tun. Das gelingt natürlich am besten mit einem ganzheitlichen Plan aus Training, Ernährung und Psychohygiene bei uns im INJOY. Davon sind nicht nur unsere Mitglieder überzeugt, sondern auch das Deutsche Institut für Servicequalität, das die Marke INJOY zum achten Mal in Folge zum besten und servicefreundlichsten deutschen Fitness-Studio-Anbieter gekürt hat. In dieser Ausgabe wollen wir auch Sie nochmal von aktivem Muskeltraining rundum überzeugen: Mit aktivem Muskeltraining schaffen Sie es zur Sommerfigur, lassen Frühjahrsmüdigkeit hinter sich und beugen Diabetes Typ 2 vor. Außerdem haben wir uns gefragt, wie sinnvoll Cheatdays sind und welche Ernährung vor bzw. nach dem Training am besten sind.

Seien Sie gespannt auf die vielen Tipps und lernen Sie den Testsieger in Dettingen kennen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Monika Fritz & Thomas Hirsch  
und das gesamte Team des INJOY Dettingen



Folge uns auf Facebook und Instagram:

**INJOY-Dettingen** **@injoydettingen**

## IN DIESER AUSGABE

- 03 AUSGEZEICHNET trainieren!
- 04 FAHRPLAN zur Sommerfigur
- 06 POST- UND PRE- Workout
- 07 FIT STATT (frühjahrs-)müde!
- 08 MIT MUSKELN gegen Diabetes mellitus Typ 2
- 11 CHEAT DAYS – sinnvoll oder nicht?
- 12 RUNDUM GESUND mit Muskelfaszienlängentraining
- 14 HEUSCHNUPFEN und Fitnessstraining
- 15 BUNDESWEITE BAUCHFETT-STUDIE Wir suchen 50 untrainierte Teilnehmer/Innen

## Impressum

### Herausgeber:

INJOY Dettingen, Vogelsangstraße 35,  
72581 Dettingen an der Erms  
Tel. 07123 / 87651, info@injoy-dettingen.de

### Redaktion: Monika Fritz

### Druck:

Mediengruppe Main-Post GmbH  
Berner Straße 2, 97084 Würzburg,  
Telefon +49(931)6001

### Konzept und Umsetzung:

INJOY QUALITY GmbH  
Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München  
Telefon +49(0) 89 45098130, www.aciso.com  
GF: Thorsten Kielmann, Alexander Benker  
TW 125007

**Bilder:** Falls nicht anders gekennzeichnet vom Herausgeber, INJOY QUALITY GmbH, gettyimages.de oder shutterstock.com, Titelbild: gettyimages.de. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und der INJOY QUALITY GmbH.



# INJOY

HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Vogelsangstraße 35  
72581 Dettingen an der Erms  
Tel. 07123 / 87651  
[www.injoy-dettingen.de](http://www.injoy-dettingen.de)



# AUSGEZEICHNET trainieren!

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

**INJOY**

**Testsieger  
Fitness-Studios**

Service und Angebot

TEST Jan. 2024

8 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
**Testsieger seit 2010**

[www.disq.de](http://www.disq.de)

Privatwirtschaftliches Institut

**ntv**



*Wir sind wieder Testsieger – zum 8. Mal in Folge!*

Nach unseren sieben Testsiegen in den letzten Jahren haben wir weiterhin unser Bestes gegeben und dürfen uns daher auch in diesem Jahr – zum achten Mal – den besten und servicefreundlichsten deutschen Fitness-Studio-Anbieter nennen! Zu diesem Ergebnis kam die aktuelle Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Nachrichtensender n-tv.

Service ist uns sehr wichtig, da ohne eine kompetente und vor allem individuelle Beratung und Betreuung auch die besten Fitnessgeräte zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis führen. Daher freuen wir uns sehr, dass wir als Marke INJOY unseren Standard und unser Qualitätsversprechen zum wiederholten Male unter Beweis stellen konnten. Dabei geht natürlich ein

großer Dank an all unsere Mitglieder, denn ohne ein Miteinander wäre dieser Testsieg nicht möglich geworden: Danke, dass ihr uns so viel Vertrauen entgegenbringt und unsere Arbeit schätzt!

#### **Bereits im Sommer ausgezeichnet**

Neben der Auszeichnung vom Deutschen Institut für Service-Qualität wurde die Marke INJOY vergangenen Sommer von Focus Money für die höchste Weiterempfehlung von Kunden im Bereich Fitnessstudios gekürt. Beide Auszeichnungen freuen uns sehr und motivieren uns weiterhin, an uns zu arbeiten und für unsere Mitglieder die beste Betreuung zu bieten.





Der Sommer steht schon vor der Tür, aber die Bikinifigur ist noch in weiter Ferne – kennen Sie diese Erkenntnis, die einen meist blitzartig irgendwann in den ersten Frühlingswochen überfällt? Keine Panik, Sie haben noch genug Zeit, um Ihren Körper strandtauglich zu machen. Mit einem 6-Wochen-Plan und unseren Ernährungs- und Entspannungstipps für einen wohlgeformten Beachbody erreichen Sie Ihr Ziel, ohne zu sehr ins Schwitzen zu geraten.

# FAHRPLAN

## zur Sommerfigur

### Ihr Fahrplan



Idealerweise führen Sie die empfohlenen Sporteinheiten bei uns im INJOY durch, denn dort haben Sie die beste Übersicht über Ihren Trainingsfortschritt, können leicht mit Dauer und Intensität variieren, sind wetterunabhängig und können sich jederzeit von unseren erfahrenen Trainern beraten lassen.

#### Woche 1 bis 2: Startschuss und Ernährungsbewusstsein

Beginnen Sie mit einem Fitness- und Gesundheits-Check bei uns und lassen Sie sich einen individuellen Trainingsplan erstellen, der idealerweise zweimal pro Woche 20–30 Min. Ausdauertraining und vor allem zweimal pro Woche aktives Muskeltraining beinhaltet. Beim Krafttraining sollten Sie sich vor allem auf die großen Muskelgruppen wie Bauch, Beine und Po konzentrieren. Gleichzeitig lohnt sich ein genauer Blick auf die eigene Ernährung: Reduzieren Sie stark verarbeitete Lebensmittel und setzen Sie auf eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, langkettigen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und viel Gemüse.

#### Woche 3 bis 4: Intensives Cardio-Training und Einführung in die Ernährungsoptimierung

Steigern Sie Ihre Cardio-Einheiten auf je 30–45 Minuten und erhöhen Sie beim Muskeltraining entweder die Anzahl der Wiederholungen oder den Widerstand und geben Sie nochmal etwas mehr Gas! Achten Sie bei Ihrem gesteigerten Training jedoch unbedingt darauf, sich satt zu essen, und vergrößern Sie vor allem die Eiweißportionen (Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) und den Gemüseanteil, falls Sie nicht satt werden sollten. Die Proteinzufuhr stellt sicher, dass Ihr Körper keine Muskeln abbaut. Achten Sie zusätzlich vor allem darauf, Wasser zu trinken!

#### Woche 5 bis 6: Variation im Training und Mahlzeitenplanung

Integrieren Sie Abwechslung in Ihr Fitnessprogramm. Experimentieren Sie mit neuen Übungen und Cardio-Formen – gerne helfen unsere professionellen Trainer\*innen dabei. Probieren Sie außerdem nochmal die Gewichte zu erhöhen, oder legen Sie hin und wieder eine Extra-Cardio-Einheit, z. B. in Form von H.I.I. Training ein. Verfeinern Sie Ihre Ernährung weiter, indem Sie gesunde Mahlzeiten im Voraus planen und sich an eine ausgewogene Ernährung mit qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln halten.

**Falls Sie jedoch mehr Zeit zur Verfügung haben oder es einfach etwas langsamer angehen wollen, haben wir Ihnen unsere besten Tipps zum gesunden Abnehmen noch einmal hier zusammengestellt:**



#### Eiweiß und Vollkornprodukte sättigen lange

Setzen Sie bei jeder Mahlzeit einen Schwerpunkt auf Eiweiß. Eiweißhaltige Lebensmittel sättigen langfristig bei relativ geringer Kaloriendichte. Kohlenhydrate sollten Sie möglichst nur in der jeweiligen Vollkornvariante und auch nur in kleinen Mengen verzehren. Idealerweise verzichten Sie abends komplett auf Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Süßigkeiten und Chips.



#### Obst und Gemüse statt süßer Versuchungen

Sattessen können Sie sich ebenfalls an allen Gemüsesorten, egal ob roh, gegart oder gekocht. Und die Lust auf etwas Süßes stillen Sie besser mit einem Apfel oder einigen Beeren als mit Schokolade und Co. Denn Naschkram – egal ob salzig oder süß – ist ein absoluter Dickmacher und kurbelt den Heißhunger auf Zucker nur noch mehr an.



#### Energieverbrauch erhöhen

Um abzunehmen, müssen Sie am Ende vom Tag eine negative Energiebilanz erreichen. Um das sicherzustellen, können Sie einerseits bewusster essen und Sport treiben, andererseits sollten Sie vor allem Ihre Alltagsbewegung erhöhen. Legen Sie doch nach dem Essen einen Spaziergang ein, nehmen Sie die Treppen statt der Rolltreppe und gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen. Es sind am Ende die kleinen, alltäglichen Dinge, die große Auswirkung haben können!



#### Trinken, trinken, trinken – aber so wenig Alkohol wie möglich

Wissenschaftlich nachgewiesen bremst der Konsum von Alkohol die Fettverbrennung. Sie sollten also maximal einmal die Woche Alkohol trinken, wenn Sie Ihren Gewichtsabnahmeerfolg nicht gefährden wollen. Zusätzlich sollten Sie bei Wasser oder ungesüßten Tees beherzt zugreifen: 2 Liter



*Sie haben nur noch sechs Wochen Zeit bis zum nächsten Strandurlaub? Mit unseren Tipps erreichen Sie Ihre Bikinifigur schnell und (fast) ohne Quälerei!*

*Ziel erreicht!*

*Mit unserem Plan kommen Sie auf direktestem Weg zu Ihrer Bikini-Figur.*

Wasser täglich kurbeln nicht nur den Stoffwechsel an und transportieren alle wichtigen Nährstoffe durch den Körper. Sie sorgen ganz nebenbei auch für einen um ca. 100 Kalorien erhöhten Energieverbrauch pro Tag.

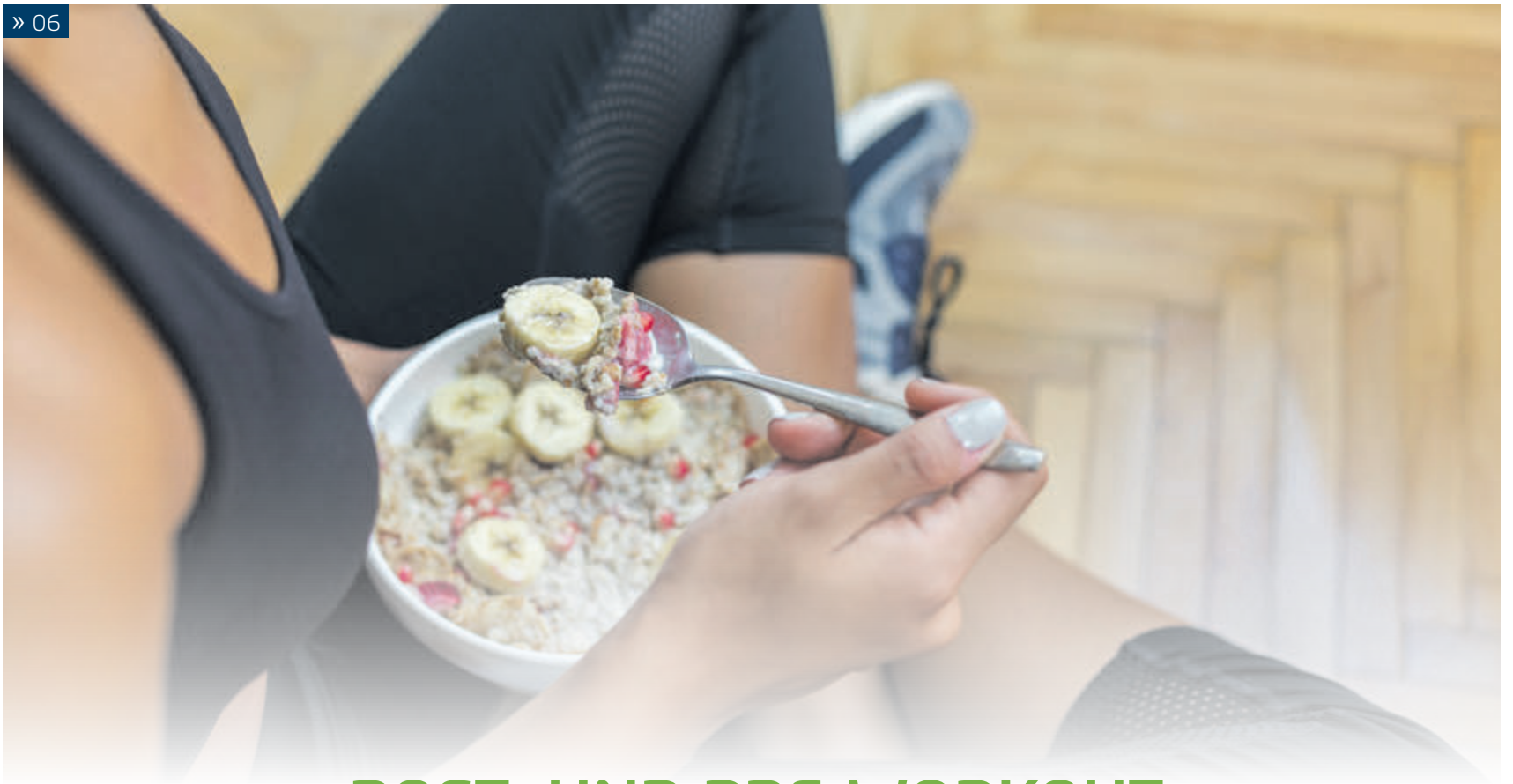


#### Stress vermeiden

Stress ist der Dickmacher Nr. 1 in unserer Gesellschaft. Das Hormon, welches beim Stress ausgeschüttet wird, nämlich Cortisol, hemmt zum einen den Fettabbau, zum anderen bremst es die Ausschüttung des Sättigungshormons Leptin. Das große Problem ist, dass Stress in unserer Gesellschaft alltäglich geworden ist: Jeder steht ständig unter Stress und die wenigsten Menschen nehmen sich die Zeit, diesen Stress (und damit auch das Stresshormon) mittels Bewegung abzubauen. Daraus resultieren ein steigender Körperfettanteil und der Hang zu Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Um abzunehmen, sollten Sie also achtsam mit sich umgehen, sich genügend Ruhepausen und Freizeit gönnen, Bewegung (neben Cardio- und Krafttraining auch Spaziergänge, Yoga etc.) in Ihren Alltag integrieren und sich Zeit für das nehmen, was Ihnen wirklich gut tut und Spaß macht (lesen, malen, Musik hören).

**Fühl Dich  
NEU** INJOY





## POST- UND PRE-WORKOUT:

### *Richtig essen vor und nach dem Training*



#### **Pre-Workout-Ernährung: Die Energiequelle vor dem Training**

Bevor Sie sich in Ihr Training stürzen, ist es wichtig, Ihrem Körper die richtigen Treibstoffe zu geben. Eine ausgewogene Mahlzeit etwa 2-3 Stunden vor dem Training kann dazu beitragen, Ihr Energielevel zu stabilisieren. Die Mahlzeit sollte Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette enthalten.

**Kohlenhydrate:** Vollkornprodukte, Haferflocken und Gemüse sind ausgezeichnete Quellen für komplexe Kohlenhydrate, die langsam Energie freisetzen und während des Trainings für Ausdauer sorgen.

**Proteine:** Proteine sind entscheidend für die Muskelerhaltung und -reparatur. Mageres Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte sind gute Optionen.

**Gesunde Fette:** Diese helfen, die Energie länger zu stabilisieren. Greifen Sie zu Avocado, Nüssen, Samen oder Olivenöl, die allesamt gute Fettquellen sind.

Wenn die Zeit knapp ist, können Sie auch 30 Minuten vor dem Training einen leicht verdaulichen Snack wählen, etwa einen proteinreichen Smoothie oder eine Banane mit Mandelbutter.

#### **Post-Workout-Ernährung: Die Regeneration unterstützen**

Nach dem Training ist es entscheidend, dem Körper die richtigen Nährstoffe für die Regeneration zur Verfügung zu stellen. Sofort nach dem Training sind Proteine besonders wichtig, um den Muskelaufbau zu fördern und Muskelabbau zu verhindern. Pflanzliche Proteinquellen wie Quinoa oder Linsen sind ideal, oder Sie greifen auf einen naturbelassenen Proteinsnack zurück.

Außerdem ist es wichtig nach dem Training den Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Das geht am besten mit hochwertigen Kohlenhydraten aus Obst, wie Bananen, oder Vollkornprodukten. Auch der Flüssigkeitshaushalt will wieder aufgefüllt werden – am besten mit Wasser. Ein isotonisches Getränk kann zudem dabei helfen, genug Elektrolyte wieder zuzuführen.

### **HYDRIERT BLEIBEN: WASSER ALS SCHLÜSSELKOMPONENTE**

Vergessen Sie nicht, ausreichend Wasser zu trinken, denn Dehydration kann Ihre Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Trinken Sie 2 Stunden vor dem Training etwa 500 ml Wasser und dann weitere 250 ml etwa 20–30 Minuten vor Beginn. Auch während des Trainings sollten Sie immer wieder etwas trinken, um das Energielevel zu halten!

# Fit statt (frühjahrs-) MÜDE!



Leiden Sie aktuell unter Frühjahrsmüdigkeit? Das ist ganz normal, allerdings gibt es ein paar einfache Tipps, um morgens besser aus dem Bett zu kommen und die Müdigkeit auch tagsüber zu bekämpfen: z. B. mit Fitnessstraining!

## So kommen Sie besser aus dem Bett:

- Springen Sie morgens nicht sofort aus dem Bett, sondern strecken Sie noch im Liegen ausgiebig Arme und Beine. Ziehen Sie Ihre Wirbelsäule in die Länge und rollen Sie sich dann wieder zusammen. Lassen Sie Ihren Körper dadurch langsam erwachen und genießen Sie jede Streckung und Dehnung.
- Kurbeln Sie direkt Ihren Kreislauf an, indem Sie in Rückenlage mehrmals hintereinander die Knie so weit wie möglich in Richtung Kinn ziehen und wieder loslassen.
- Lassen Sie möglichst viel natürliches Licht in Ihr Schlafzimmer. Denn das Licht der Sonne sorgt dafür, dass Ihr Gehirn die Produktion von Melatonin (Schlafhormon) einstellt. Auch Musik ist hilfreich. Mit fließenden Rhythmen sorgen Sie für eine positive Grundstimmung und die Aktivierung von Wach-Hormonen.
- Tanken Sie morgens frischen Sauerstoff! Am besten auf dem Balkon oder am geöffneten Fenster. Machen Sie dazu ein paar einfache Körperübungen, wie Armschwingen, Kniebeugen oder vereinfachte Liegestütze.
- Gehen Sie unter die warme Dusche, um Ihre Durchblutung zu beleben. Mit einer leichten Bürstenmassage steigern Sie zudem Ihr Wohlbefinden. Zum Abschluss wechseln Sie warm und kalt ab – die Wechseldusche bringt den Kick für den Tag!
- Ihr Flüssigkeitshaushalt muss morgens wieder aufgefüllt werden, trinken Sie daher ausreichend vor oder zum Frühstück. Aber nicht nur Tee oder Kaffee zum Munterwerden, sondern vor allem Wasser. Ein eiweißreiches Frühstück ist zusätzlich anregend.



### Sport als Müdigkeits-Killer Nummer 1

Nichts hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit so gut wie Sport. Wie diverse Studien zeigen, ist es vor allem der durch Sport erhöhte Serotoninspiegel, der diese positive Wirkung erzeugt. Schon nach 5-20 Minuten Training springt die Produktion dieses Glückshormons in Ihrem Gehirn an. Wenn Sie regelmäßig trainieren, erhöht sich Ihr Serotoninspiegel sogar dauerhaft, was körperlich wie auch psychisch stärkt und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühl verbessert.

Serotonin wirkt stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd und baut Stress- und Angstgefühle ab. Des Weiteren sorgt ein optimaler Serotoninspiegel dafür, dass die

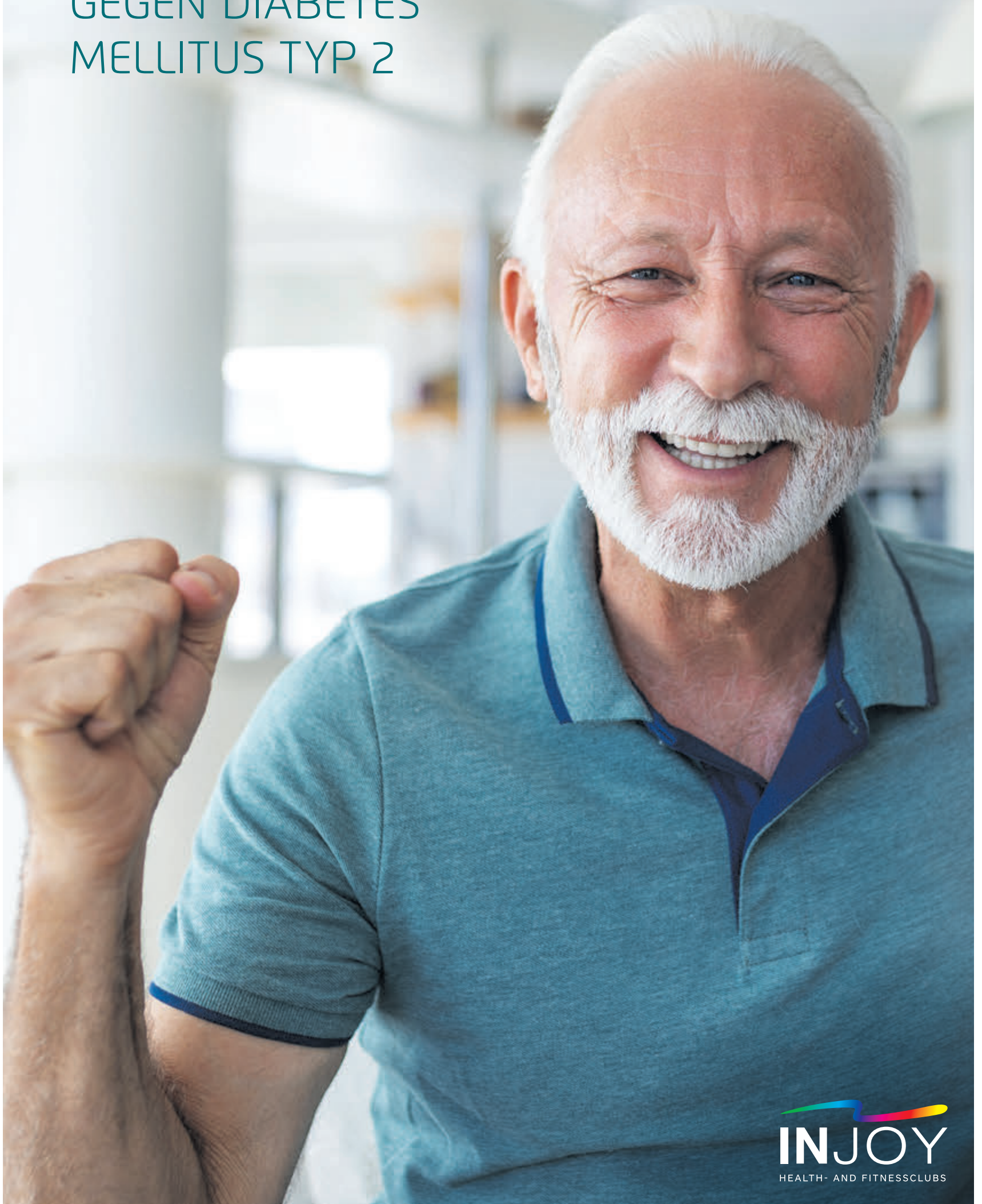
Aminosäure Tryptophan im Gehirn effektiver aufgenommen und wiederum in Serotonin umgewandelt werden kann. Außerdem hemmt Serotonin die Melatoninbildung – so kann ein über die Wintermonate aufgebaute Überschuss dieses Schlafhormons abgebaut werden.

Vor allem Ausdauersport ist perfekt geeignet, um Frühjahrsmüdigkeit und Antriebslosigkeit mit einer ordentlichen Portion Serotonin und einem gestärkten Immunsystem zu bekämpfen. Integrieren Sie also regelmäßig auch mal eine Cardio-Einheit in Ihr Training, um richtig fit und vital in den Frühling zu starten!



# Mit Muskeln

GEGEN DIABETES  
MELLITUS TYP 2





**Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die weltweit Millionen von Menschen betrifft. Dabei kann der Körper Insulin nicht mehr effektiv nutzen, was mit einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel einhergeht und infolgedessen auch zu vielen weiteren Krankheiten führen kann.**

Neben einer medikamentösen Therapie hat sich vor allem aktives Muskeltraining in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung als effektives Mittel im Kampf gegen Diabetes Typ 2 herausgestellt. In diesem Artikel erklären wir Ihnen, warum und wie ein Muskeltraining Diabetes Typ 2 vorbeugen oder verbessern kann und welche Ernährungsform die besonders wirkungsvoll ist.



### Die Wirkung von aktivem Muskeltraining

Aktives Muskeltraining verbessert nachweislich die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Insulin funktioniert wie eine Art Schlüssel, der die Zellen öffnet und den Zucker aus dem Blut in die Zelle befördert. Wenn die Zellen wieder besser auf das Insulin reagieren, stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel. Durch den Aufbau von Muskelmasse wird somit der Zuckerstoffwechsel deutlich verbessert.

Außerdem trägt regelmäßiges Muskeltraining dazu bei, gerade bei Menschen mit Diabetes Typ 2 den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Es ermöglicht den Muskeln, Glukose (also Zucker) effizienter zu nutzen, wenn die Insulinproduktion beeinträchtigt ist.

Ein weiterer Vorteil von regelmäßigem Training ist der Gewichtsverlust und die bessere Gewichtskontrolle. Denn Übergewicht ist ein Risikofaktor für Diabetes Typ 2, da überschüssiges Fettgewebe Entzündungen im Körper fördern kann, was wiederum die Insulinresistenz verschärfen kann. Mit aktivem Muskeltraining können Fettreserven langfristig abgebaut und Muskelmasse dauerhaft auf-

gebaut werden. Ein gesundes Körpergewicht reduziert Entzündungen im Körper und unterstützt somit dessen Insulinempfindlichkeit!

Auch Ausdauertraining ist wichtig bei Diabetes Typ 2. Denn Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ausdauertraining wirkt positiv auf alle Strukturen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Gefäße werden elastisch gehalten, der Blutdruck sinkt und die Blutfettwerte verbessern sich, was insgesamt zur Herzgesundheit beiträgt.

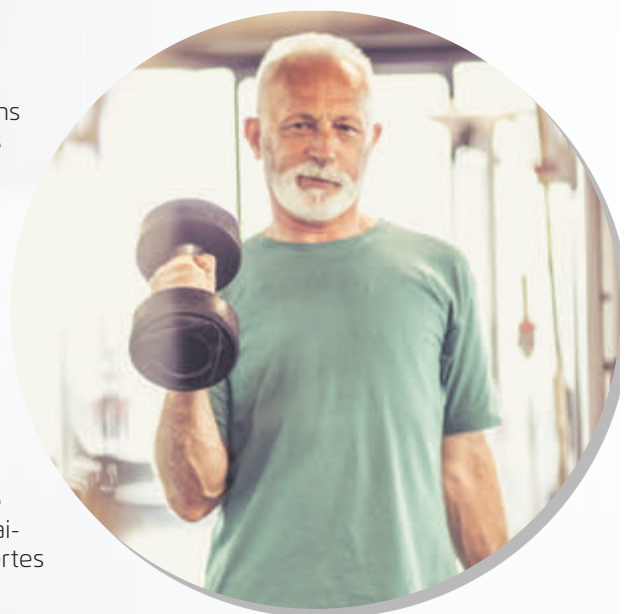


### Ernährungstipps bei Diabetes

Reduzieren Sie Kohlenhydrate, vor allem solche aus Zucker und Weißmehlprodukten. Wählen Sie stattdessen komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse. Diese haben eine niedrige glykämische Last, werden daher langsamer verdaut und haben einen geringeren Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel. Versuchen Sie, bei Ihren Mahlzeiten vor allem auf Proteinquellen wie Geflügel, Fisch, Tofu und Hülsenfrüchte zurückzugreifen, die (fast) keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben und dabei auch die Muskelerhaltung fördern. Neben Proteinen bieten sich ungesättigte Fettsäuren an, wie sie z.B. in Nüssen, Samen, Avocado und Olivenöl zu finden sind, um die Herzgesundheit unterstützen. Achten Sie außerdem darauf, regelmäßig und vollwertig zu essen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken oder übermäßiges Essen zu vermeiden.

**TIPPS**  
für ein  
effektives  
Muskeltraining  
bei Diabetes

- **Regelmäßigkeit:** Trainieren Sie mindestens 2-3 Mal pro Woche in einer Mischung aus aktivem Muskeltraining und Ausdauertraining, um das beste Ergebnis zu erzielen.
- **Vielseitigkeit:** Führen Sie ein variantenreiches Muskelkrafttraining durch. Das Training mit Gewichten, Widerstandsbändern und dem eigenen Körpergewicht ist eine effektive Methode.
- **Individualisierung:** Passen Sie Ihr Training an Ihr Fitnesslevel, Ihren Gesundheitszustand und Ihre persönlichen Ziele an. Fragen Sie bei Bedarf gerne unser Trainerteam, um mit ihm Ihr maßgeschneidertes Trainingsprogramm zu entwickeln.



*Wie Sie sehen, spielt aktives Muskeltraining in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung und Kontrolle von Diabetes. Dabei ist wichtig, sowohl das Training als auch die Ernährung individuell anzupassen, und zudem regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Arzt zu gehen.*

Entwicklungschance  
für Jugendliche

# AKTIVES MUSKELTRAINING

Wissenschaftliche Studien belegen, dass aktives Muskeltraining bereits für Jugendliche ab 12 Jahren enorm wichtig ist – sowohl für die Entwicklung wie auch als Grundbaustein für ein langes, gesundes Leben.

Laut einer WHO-Studie bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen viel zu wenig. Dabei schaden gerade Bewegungsmangel und Inaktivität ihrer Gesundheit und Entwicklung extrem. Man weiß allerdings, dass neben Ausdauer-Sportarten vor allem aktives Muskeltraining besonders förderlich für die Körperentwicklung ist.

## JUGENDLICHE PROFITIEREN AUF GANZER LINIE



Neueste internationale Forschungen zeigen, dass richtig ausgeführtes Muskeltraining bei Kindern und Jugendlichen sicher und effektiv die Kraft steigert, die Knochendichte erhöht und vor Verletzungen schützt. Zudem können sich Muskeln und Körpermotorik besser ausbilden, weshalb damit unter anderem auch potenziellen Haltungsschäden (zum Beispiel durch langes Sitzen in der Schule und vor dem PC) vorgebeugt wird. Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass sich durch aktives Muskeltraining der Hormonspiegel deutlich ausgeglichener entwickelt und Kinder und Jugendliche stressresistenter werden.

Durch das Muskeltraining wird aber nicht nur der gesamte Körper gestärkt, sondern auch das psychische Wohlbefinden positiv gefördert, was sich auch in Form von mehr Motivation und Ehrgeiz zeigt – auch in anderen Lebensbereichen!

Kinder und Jugendliche bauen im Verhältnis zu Erwachsenen schneller Kraft auf und profitieren von einem richtig ausgesteuerten Training in vielerlei Hinsicht: Sie sind leistungsfähiger und we-

niger gestresst in der Schule, erlangen mehr Selbstbewusstsein durch das Training, gehen ausgeglichener durch die Pubertät und entwickeln persönliche Stärke.

### Was ist wichtig?

Voraussetzung für diese positiven Effekte sind jedoch eine individuelle Betreuung und ein maßgeschneiderter Trainingsplan. Gerade zu Beginn sollten Kräftigungsübungen am Gerät von geschulten Trainer\*innen intensiv begleitet werden, damit Kinder und Jugendliche alle Bewegungen sauber und gemäß ihrem körperlichen Entwicklungsstand ausführen. Außerdem achten erfahrene Trainer\*innen darauf, dass auch ausreichend Erholungspausen eingelegt werden, da der Körper ja gerade in diesen Ruhephasen Muskelmasse aufbaut.

### Wir bieten ein Trainingsprogramm speziell für Jugendliche

Wir haben uns darauf spezialisiert, unsere jüngsten Mitglieder nah und vor allem altersgerecht zu betreuen, um ihnen den besten Start in ein fittes und gesundes Leben zu ermöglichen. Mit einer Mischung aus individueller Trainingsbetreuung und einer Menge Spaß begleiten wir Kinder und Jugendliche durch ihre wichtigsten Entwicklungsphasen.







# Cheat Days - sinnvoll oder nicht?

Auf dem Weg zur Bikini-Figur kommt immer wieder die Frage auf, ob ein Cheat Day pro Woche eine Gewichtsabnahme tatsächlich begünstigt oder eher hemmt. Wir sind dem Mysterium des Cheat Days auf den Grund gegangen und zeigen Ihnen die Vorteile und Nachteile auf.

Unter einem Cheat Day, zu Deutsch: Futtertag, versteht man einen Tag pro Woche, an dem man während einer Gewichtsreduktionsphase alles essen kann, was man will. So gibt es an diesem Tag zum Beispiel Pizza, Schokolade, Eis und Chips und von allem so viel, wie man will. Obwohl diese Idee auf den ersten Blick widersprüchlich klingt, gilt der Cheat Day lange als absoluter Abnehm-Booster und wird vielfach praktiziert. Doch was für Auswirkungen hat so ein Ausnahmetag tatsächlich auf das Körpergewicht?

## Vorteile von Cheat Days

Viele Menschen, die längere Diäten machen und Ernährungsregeln nonstop befolgen, sehnen sich danach, endlich mal wieder essen zu können, worauf sie wirklich Lust haben. Oft wird die Motivation, eine strenge Diät durchzuziehen, sogar nur von der Aussicht auf diesen einen freien

Tag aufrechterhalten, worauf im Anschluss der strikte Ernährungsplan weitergeführt wird. In solchen Fällen kann die Aussicht auf einen Cheat Day pro Woche stärker dazu motivieren, dass die strikte Ernährungsweise an den anderen 6 Tagen leichter und strenger durchgehalten werden kann.

## Risiken von Cheat Days

Wenn man dauerhaft ein sehr großes Kaloriendefizit anpeilt oder bestimmte Lebensmittelgruppen strikt ausschließt, kann es passieren, dass sich starke Heißhungergefühle einstellen und dabei die Cheat Days völlig außer Kontrolle geraten und in wahre Schlemmer-Orgien ausarten. Dies ist für eine geplante Gewichtsreduktion weder förderlich noch für den Körper gesund. Der erwünschte Abnehmerfolg bleibt aus, da das Kalorienkonto völlig gesprengt wird, der Körper wird von den ungewohnten Kalorienmengen überfordert und reagiert darauf mit Magenschmerzen, Verdauungsproblemen und Sodbrennen. Außerdem führen zu viele Cheat Days zu einem schwankenden Blutzuckerspiegel, was sich negativ auf die Energie und Stimmung auswirken kann.



## INJOY Fazit

Grundsätzlich empfehlen wir, statt einer strikten, einseitigen Diät eine langfristige Ernährungsumstellung anzustreben. Wer sich im Alltag alles in Maßen erlaubt und einfach den Fokus mehr auf gesündere Lebensmittel legt, der braucht keinen Cheat Day. Besser wäre es, sich auch im Alltag hin und wieder eine Kleinigkeit zu gönnen, beispielsweise mal einen Eisbecher, ein Stück Kuchen oder eine Pizza, anstatt an einem Tag alles nachzuholen, auf was man während der Woche verzichtet hat. Mit einer langfristigen, gesunden Ernährungsumstellung in Kombination mit aktivem Muskeltraining und Entspannung schaffen Sie nachhaltige Abnehm-Erfolge und müssen sich für einen zu strikten Verzicht auch nicht mit exzessiven Cheat Days belohnen.

# RUNDUM GESUND

mit Muskelfaszienlängentraining

---



Sie wünschen sich eine schlanke und straffe Figur? Dann sind Faszien Ihre neuen Verbündeten – integrieren Sie das Muskelfaszienlängentraining in Ihren Trainingsplan und freuen Sie sich über tolle Ergebnisse! Lange Zeit fristeten Faszien ein eher unbeachtetes Dasein. Erst in den letzten Jahren entdeckten Wissenschaftler die wahre Bedeutung der bindegewebsartigen Hautfasern für eine straffe Figur, mehr Beweglichkeit und eine gestärkte Muskulatur. Faszientraining lohnt sich also gleich in mehrerer Hinsicht. Nutzen Sie diese Effekte und stärken Sie Ihren ganzen Körper.

**Fühl Dich**  
**NEU** INJOY





### Faszien – für mehr Gesundheit

Wie bereits erwähnt, brauchen Faszien Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung, damit sie ausreichend durchblutet werden und nicht verkleben. Nur so können Faszien ihre Schutz- und Stützfunktion im Körper übernehmen und erfüllen. Bewegungsmangel und langes Verharren in einer Position – wie stundenlanges Sitzen am Schreibtisch – führen zu einer Schwächung des Faszien-systems, wodurch die Beweglichkeit dieses Gewebes stark eingeschränkt wird. Das geht so weit, dass die Faszien verhärten, sich verkürzen und schließlich sogar umgebaut werden: Von einem dehnbaren, elastischen Gewebe zu zähem, unbeweglichem Kollagen. Dies hat zur Folge, dass die Bewegungsfreiheit von Muskeln und Gelenken stark eingeschränkt wird. Wir spüren das dann in Form von Bewegungsschmerzen, eingeschränkter Bewegungsfreiheit und schmerzhaften Muskelverhärtungen.

Gezieltes Muskelfaszienlängentraining kann nicht nur wieder mehr Bewegungsfreiheit verschaffen, sondern auch bereits chronisch gewordene Rücken- und Schulterschmerzen, Muskelverspannungen im ganzen Körper sowie Kopf- und Nackenprobleme auflösen bzw. lindern.



### Faszien für mehr Schutz

Das Faszien-netz stabilisiert neben den Organen auch Gelenke sowie die Wirbelsäule und unterstützt so den gesamten Körper in seiner Leistungsfähigkeit. Auch für den Sport sind sie unverzichtbar!

Denn je geschmeidiger und dehnbare die Faszien sind, desto besser ist der Körper vor Verletzungen wie Bänderissen und Muskelzerrungen geschützt.



### Faszien für mehr Kraft

Bei der Kraftentwicklung und Kraftweitergabe fungieren Faszien als wichtige Mitspieler: Sie erzeugen durch Dehnspannung Kräfte, speichern diese und setzen sie im richtigen Moment wieder frei. 70–80 % der Kraftentfaltung erfolgen neuesten wissenschaftlichen Studien zufolge über die Faszien, nur etwa 20 – 30% über die Muskeln. Auch hier können elastische, dehnbare Faszien mehr leisten, also mehr Kraft erzeugen als ein verklebtes und verhärtetes Gewebe.



### Faszien für die Schönheit

Faszien erfüllen allerdings nicht nur viele wertvolle Aufgaben in unserem Körper und leisten einen großen Beitrag zu unserer Leistungsfähigkeit. Ganz nebenbei sind sie auch noch Ihre idealen Verbündeten auf dem Weg zur tollen Strandfigur. Es lohnt sich daher, das Faszien-gewebe gezielt zu trainieren. Nicht nur allein für die Gesundheit, sondern mindestens ebenso sehr für eine knackige Optik!



### Faszien für schlanke Muskeln

Da das Faszien-netz die Muskeln umschließt und sozusagen „in Form“ hält, hat es einen großen Einfluss darauf, wie Ihre Muskulatur optisch zur Geltung kommt. Ist das fasziale Netz straff und gut durchblutet, werden die Muskeln fest umschlossen. Sie erscheinen dann optisch schlank, definiert und „am richtigen Ort“. Ist das Bindegewebe hingegen verklebt und schwach, wird die Muskulatur nicht ausreichend gestützt und die Muskeln erscheinen optisch weicher, breiter und unbestimmter. Das liegt auch daran, dass sich im schwachen Bindegewebe Fett einlagert.



### Faszien für Bindegewebe und Haut

Da der Zustand der einzelnen Faszien den Zustand des gesamten Bindegewebes des Körpers bestimmt, macht es für eine straffe Silhouette absolut Sinn, Muskelfaszienlängentraining in Ihr regelmäßiges Training zu integrieren. Je besser die Faszien funktionieren, desto straffer und fester ist das Bindegewebe und desto glatter und ebenmäßiger das Erscheinungsbild der Haut. Muskelfaszienlängentraining sorgt also für eine gespannte, gut durchblutete und straffe Haut am ganzen Körper.



### Faszien für Beweglichkeit und Koordination

Fühlen Sie sich manchmal steif und unbeweglich? Grund dafür könnte ein verklebtes Faszien-netz sein. Werden die Faszien durch gezieltes Training wieder aktiviert, dehnbare und elastischer, kehrt auch die alte Beweglichkeit zurück. Ein Effekt, der sich im Alltag bei jeder Bewegung bemerkbar macht. Zudem ist ein beweglicher und geschmeidiger Körper Grundlage für ein vitales Auftreten und einen leichten, federnden Gang. Mit mehr Beweglichkeit erreichen Sie auch eine gesteigerte Leistungs- und Koordinationsfähigkeit bei anderen Sportarten und können Ihr Training so insgesamt effektiver gestalten.



### Muskelfaszienlängentraining: So geht's

Obwohl Faszien viele gute Eigenschaften haben und so sehr sich das gezielte Muskelfaszienlängentraining für Ihre Gesundheit und Ihren Körper auch lohnt, so raten Wissenschaftler dennoch davon ab, Ihr Krafttraining durch reines Faszientraining zu ersetzen. Vielmehr sollte das Muskelfaszienlängentraining eine kleine, aber feine Ergänzung zu Ihrem normalen Workout sein. Am besten beginnen Sie das Faszientraining unter fachlicher Anleitung. Die speziellen Übungen sind jedoch leicht zu erlernen und können innerhalb kürzester Zeit von Ihnen allein durchgeführt werden. Auch der Aufwand ist überschaubar: 2–3 mal die Woche 15–20 Minuten reichen völlig aus, um von den positiven Effekten des Muskelfaszienlängentrainings zu profitieren.



# HEUSCHNUPFEN UND FITNESSTRAINING



Die beste Nachricht gleich zu Anfang: Allergiker dürfen und sollen sich durch regelmäßigen Sport fit halten. Nachdem ihnen jahrelang ein möglichst schonender und bewegungsarmer Lebensstil ans Herz gelegt wurde, sind sich Mediziner nun sicher: Tägliche Bewegung (oder Steigerung der Bewegung im Alltag) und regelmäßiges Fitnessstraining stärken gerade auch bei Allergikern die Widerstandsfähigkeit des Körpers und kräftigen ihn.

Zudem setzen sich bei Allergikern, die regelmäßig Sport treiben, Infekte weniger schnell fest, ihr Immunsystem ist stärker – zum Beispiel sorgt bei Asthmatikern die durch die sportliche Bewegung erhöhte Durchblutung für eine verbesserte Sauerstoffaufnahme und reduziert das Auftreten von Atemnot-Anfällen. Gewarnt wird allerdings vor Hochleistungssport: Dieser erhöht nämlich nachweislich das Asthma-Risiko.

Grundsätzlich sollten Allergiker, die besonders unter Heuschnupfen leiden, ihr Training indoor, also zum Beispiel in einem Fitnessstudio, abhalten, um die Pollenbelastung möglichst gering zu halten.

Was hilft noch bei Heuschnupfen?

Neben einer schulmedizinischen Therapie und dem angepassten Training in Innenräumen spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Bewältigung der Symptome. Dazu zählen Lebensmittel, die Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken können:

- Antioxidantienreiche Lebensmittel: Obst (besonders Beeren), Gemüse (vor allem grünes Blattgemüse), Nüsse und Samen
- Omega-3-Fettsäuren: Fische wie Lachs, Makrele und Hering sind gute tierische Quellen, wichtig ist aber, dabei auf die Herkunft und eine möglichst geringe Belastung mit Schwermetallen zu achten. Pflanzliche Quellen sind Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse.
- Probiotika: Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Kimchi können die Darmgesundheit fördern und so das Immunsystem unterstützen.
- Zwiebeln und Knoblauch: Beide enthalten Verbindungen, die entzündungshemmend wirken.
- Quercetin-reiche Lebensmittel: Quercetin ist ein Antioxidans, das entzündungshemmende Eigenschaften hat, es kommt z.B. in Äpfeln, Zwiebeln, Blattgemüse, Beeren und Tee vor.
- Vitamin C-reiche Lebensmittel: Orangen, Paprika, Erdbeeren und Brokkoli sind dafür gute Quellen.





BUNDESWEITE STUDIE

# AKTIV BAUCHFETT

# VERLIEREN!

DER SCHLÜSSEL  
ZUR GESUNDHEIT!

**Wir suchen:**

## 50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren,

die an einer **4-wöchigen Studie** teilnehmen möchten. Wir wollen beweisen, dass man effektiv abnehmen und damit auch das gefährliche innere Bauchfett (viszeral) verlieren kann.

**Sie erhalten:**

- ✓ **Gesundheitsanalyse**  
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht.
- ✓ **4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung und zur Reduzierung des Bauchumfangs.
- ✓ 4 spannende **Studienvideos** zu den Themen:  
„Dauerhaft abnehmen“  
„Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts“  
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“  
„Muskeltraining - der Impfstoff für Gesundheit“
- ✓ inkl. **Studienbegleitbuch** mit vielen leckeren alltagstauglichen Rezepten zur Gewichtsabnahme

**Mehr Informationen:**

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die stark begrenzten Teilnehmerplätze unter:

Tel. 07123 / 87651 oder direkt bei uns im Club



Marina Hof &  
Nadine Euchner  
Abnehmexpertinnen

**myline**  
aktiv schlank.

**GfBE**  
Gesellschaft für  
Bewegungs- & Ernährungsanalysen

50 TEILNEHMER  
GESUCHT

FÜR EINE BAUCH-WEG-STUDIE



JETZT INFORMIEREN

# G U T S C H E I N

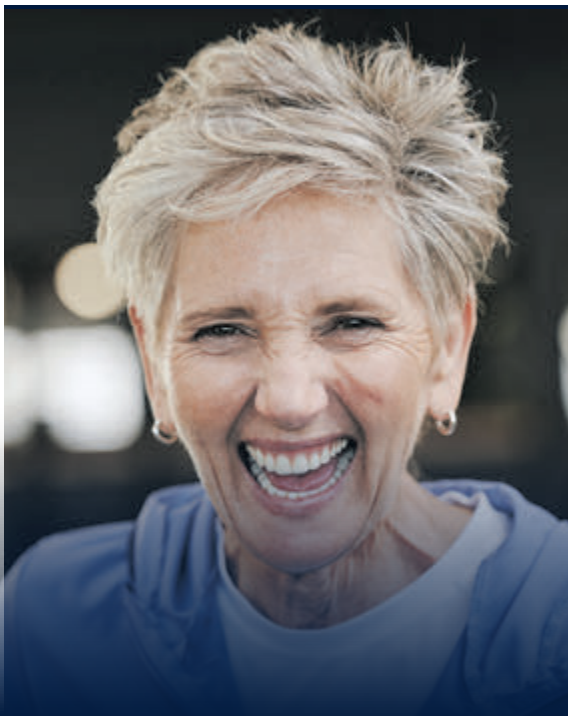
Gegen Vorlage dieses Gutscheins beträgt die Studiengebühr für die 4 Wochen Studie

**NUR 99 EURO STATT 149 EURO**

Anmeldung bis 14 April 2024

Vogelsangstraße 35 • 72581 Dettingen an der Erms  
Tel. 07123 / 87651 • [www.injoy-dettingen.de](http://www.injoy-dettingen.de)

**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS



Komm zum

# TESTSIEGER

und **fühl dich**  
**NEU** INJOY

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT  
GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
**INJOY**  
Testsieger  
Fitness-Studios  
Service und Angebot  
TEST Jan. 2024  
8 überregionale  
Fitness-Studio-Anbieter  
Testsieger seit 2010

www.disq.de  
Privatwirtschaftliches Institut



## WIR VERGRÖSSERN UNS



**KOMM  
DEN BESTEN  
TESTEN!**

### GUTSCHEIN | VIP-TRAINING

Inklusive **Gesundheits-Check, Personal Training,**  
**individueller Beratung und Nutzung des Wellnessbereichs**

Bitte diesen Gutschein abtrennen & mitbringen. Einlösbar nur bis 14. April 2024.

Abtrennen und einlösen!

**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

INJOY Dettingen | Vogelsangstraße 35 | 72581 Dettingen an der Erms | Tel. 07123 / 87651 | www.injoy-dettingen.de