

CARDIOTRAINING



Stell Dir vor, es gäbe ein Medikament, das folgende Wirkungen hätte:

- Unterstützung der Gewichtsabnahme durch zusätzlichen Kalorienverbrauch
- Stressabbau
- Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperwahrnehmung
- Erhöhung der psychischen Belastbarkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Konzentrations- & Gedächtnisleistung
- Ökonomisierung der Herzarbeit durch Absenken des Ruhe- & Belastungspulses und Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme, des Schlagvolumens sowie des Herzminutenvolumens und dadurch eine geringere Herzbelastung
- Absenken des Arteriosklerose- sowie des Thrombose-Risikos
- Verbesserung der Blutfettwerte (Absenken des „schlechten“ LDL-Cholesterins bei gleichzeitiger Steigerung des „guten“ HDL-Cholesterins)
- Prävention vor Osteoporose
- Verbesserter Gelenkstoffwechsel und dadurch Vorbeugung degenerativer Gelenkerkrankungen
- Vorbeugende Wirkung gegen Tumorerkrankungen

Darüber hinaus sind die „Nebenwirkungen“ dieses Medikaments durchweg positiv:

- Zum Beispiel wird die Leistungsfähigkeit Deines Herz-Kreislauf-Systems ganz nebenbei verbessert, sodass diese bereits nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings einen Stand wie bei einem 20 bis 30 Jahre jüngeren Menschen erreicht.

- Du senkst Dein Herzinfarkt- & Schlaganfall-Risiko signifikant und Deine Lebenserwartung verlängert sich um mehrere Jahre.
- Stress und Ärger werden abgebaut und Dein Wohlbefinden und Deine Stimmung verbessern sich deutlich.

Die gute Nachricht ist: Dieses Medikament gibt es!

Wie viel bist Du bereit, für dieses Medikament zu investieren?

SO viel schon mal vorweg: Mit Geld kannst Du dieses Medikament nicht kaufen. Bist Du bereit, für dieses Medikament mindestens 60 Minuten Zeit pro Woche zu investieren? Das sind übrigens nur 0,6% Deiner Zeit pro Woche!

Eigentlich sollte man nach Betrachtung der Kosten-Nutzen-Aufstellung der Meinung sein, dass alle für dieses Medikament Schlange stehen müssten. Schließlich ist es für wirklich jedermann erschwinglich und man bekommt für wenig Aufwand ein großes Wirkungsspektrum mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen.

Paradoxerweise ist dies aber leider (noch) nicht der Fall. Wir sind überzeugt davon, dass es sich definitiv für jeden lohnt, diesem Medikament eine Chance zu geben! Und dabei spricht keiner vom Lebensstil eines Leistungssportlers.

Du musst lediglich dazu bereit sein, 60 Minuten Deiner Zeit pro Woche – aufgeteilt in zwei bis drei Trainingseinheiten – für gezieltes und moderates Cardiotraining zu „investieren“, um all diese gesundheitspositiven Anpassungen und Effekte zu erzielen und um damit eine höhere Lebensqua-

lität zu erhalten (= Minimalprogramm). Wenn Du darüber hinaus das Maximum an gesundheitspositiven Effekten durch Cardiotraining ausschöpfen möchtest, musst Du eben ein wenig mehr Zeit opfern. Wie bekomme ich dieses „Medikament“? Am geeignetsten für Dein Cardiotraining ist eine Vielfalt an Cardiogeräten, wie Laufband, Crosstrainer, Fahrräder und Rudergeräte. Dein Training wird dadurch nicht langweilig und der Crosstrainingseffekt, die Kombination von verschiedenen Cardiogeräten, hat potenzierende Effekte. Auf modernen Cardiogeräten im Studio, ist Dein Trainingserfolg messbar und der optimale Grad der Belastung ist individuell auf Einsteiger oder Fortgeschrittene, jung oder alt, Mann oder Frau individuell einstellbar. Zusätzlich bist Du wetterunabhängig und die Unterhaltung mit Gleichgesinnten oder durch ein Cardiokino motiviert, macht Spaß und lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

Wichtig: Denn nur wer dranbleibt und regelmäßig sein Training durchführt ist erfolgreich.

Also, wenn auch Du Fett verbrennen, Dich in Deinem Körper wohlfühlen, Stress abbauen, belastbarer sein und etwas für Deine Gesundheit tun willst, dann hast Du jetzt die Chance!

