

Mit Entspannungstrainerin Veronika Völker

Warum Fitnessstraining gegen Stress hilft

Nach einem stressigen Tag entspannt auf die Couch fallen oder lieber doch den Kopf beim Sport freipusten? Wir sagen dir, warum du das Sportstudio gegen die Couch eintauschen solltest.

Immer auf der Überholspur. Mit Vollgas zum Termin. Mit Kollegen und Freunden mithalten. Der Anspruch an sich selbst steigt permanent. „Schneller, besser, weiter!“. Um diesen Stress abzuschütteln, hilft nur hinsetzen, Beine hochlegen und auf dem Sofa entspannen – falsch gedacht! SPORT ist DER Erfolgsfaktor gegen dauerhaften Stress.

Was ist Stress?

Stress ist eine gesunde „Alarmreaktion“ des Körpers. Ein im Kopf fest verankerter Urinstinkt signalisiert, dass der Körper durch innere oder äußere Faktoren bedroht wird und schnell reagieren muss. Binnen weniger Sekunden werden die Stresshormone Adrenalin, Insulin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet.

Der Puls steigt und die Muskulatur spannt an. Die Atmung wird schneller. Unser Herzkreislaufsystem läuft auf Hochtouren. Evolutionsbedingt war es für unsere Vorfahren überlebenswichtig, in Gefahrensituationen und Herausforderungen mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Der Körper ist bei Stress in Alarmbereitschaft und bereit, alles zu geben.

Stressfaktor: Weder Kampf noch Flucht

In der heutigen Zeit kommt es selten vor, dass wir in einen schweißtreibenden Kampf geraten oder in einem Sprint die Flucht antreten. Im Gegenteil: In der Regel ist es der Fall, dass wir die Anspannung, die geballte Energie und die ausgeschütteten Stresshormone nicht durch Bewegung abbauen, sondern uns eben nicht bewegen und unseren Körper zum Verharren verdammen.

Aus dieser für den Körper paradoxen Verhaltensweise resultiert ein klassisches Problem unserer Zeit: Die Anspannung und bereitgestellte Energie können sich nicht adäquat entladen und die ausgeschütteten Stresshormone werden schlecht abgebaut.

Couch vs. Fitnessstraining – Der große Unterschied

Suchen wir Entspannung nach einem turbulenten Arbeitstag auf der Couch und lassen

uns vom Fernseher berieseln, empfindet das der Körper zwar ebenfalls als Entlastung und Entspannung, doch der große Unterschied liegt im Ausmaß und der Geschwindigkeit, mit der die zuvor ausgeschütteten Stresshormone abgebaut werden.

Auch auf der Couch fährt der Körper zwar Atmung, Blutdruck und Herzschlag runter, doch die Muskulatur steht immer noch unter Spannung und die Stresshormone zirkulieren weiterhin im Körper.

Erst durch Muskeltraining werden vermehrt Hormone produziert (Endorphine und Serotonin), die Stresshormone neutralisieren.

Produziert der Körper ununterbrochen Stresshormone und kann die aufgebaute, innere Spannung nicht durch Fitnessstraining abbauen, gerät er in einen dauerhaften Alarmzustand.

Werden Stresshormone nicht durch stressabbauende Hormone, wie Endorphine neutralisiert, unterdrücken diese die Produktion anderer Hormone, die für das Wohlbefinden notwendig sind.

Auf Dauer belasten angestaute Energie und die Ansammlung von Stresshormonen den Körper. Die dauerhafte Alarmbereitschaft des Körpers, dass Energie benötigt wird, führt langfristig zu einem Erschöpfungszustand. Die Folge sind körperliche und psychische Krankheitssymptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden.

4 Gründe, warum Fitness gegen Stress besser hilft als deine Couch

Sport baut aufgestaute Anspannung und Energie ab, das wissen wir. Doch warum ist Fitnessstraining der Erfolgsfaktor Nummer 1 gegen Stress? Hier einige Beispiele:

1. Training macht glücklich

Studien belegen, dass Kraftsport mit einer Belastung von 30 bis 60 Minuten die stimmungsaufhellenden Botenstoffe Endorphin und Serotonin freisetzt. Genau diese stressabbauenden Hormone sorgen für das entspannte Gefühl nach einem intensiven Workout. Endorphine machen glücklich und heben die Stimmung. Was spricht jetzt noch gegen eine Portion Glückshormone?

2. Natürlicher Energie-Booster für mehr Kreativität bei der Arbeit

Regelmäßiger Sport regt die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns an. Die „geistige Fitness“ wird gestärkt und erfrischt die grauen Zellen. Also runter vom Bürostuhl, rein in die Trainingsklamotten und den Kopf für neue inspirierende Gedanken freipusten.

3. Fitnessstraining als Blitzableiter gegen Stress im Alltag

Egal ob die Arbeit, Konflikte mit Freunden oder Kollegen - während des Trainings liegt die Konzentration allein auf den Übungen. Korrekte Übungsausführungen sorgen für Ablenkung. Probleme, die zuvor als Last empfundenen wurden, rücken nach intensiver Belastung in ein helleres Licht.

4. Sport macht stressresistenter

Regelmäßiges Muskeltraining reguliert den Stresspegel im Körper. Der dadurch aktivierte Stoffwechsel trainiert die Ausschüttung der Stresshormone. Resultat ist eine gewisse Stressresistenz, die uns erneute Stressmomente etwas gelassener erleben lässt. Wir sind belastbarer.

Wir haben die Lösung:

Der ultimative Stresskiller ist 2-3x wöchentliches Training am chipkartengesteuerten, vollautomatischen Milon-Zirkel. Die perfekte Kombination, da in kurzer Zeit (2x 17 min.) sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert und alle Stresshormone abgebaut werden.

Auf was wartest du? Go on – work out!

Eröffnungsangebot
5 Wochen für
79,90€

ANMELDUNG
unter
09571-739112