

Das Mrs Sporty Trainings- und Ernährungskonzept

Mrs Sporty bietet die ideale Kombination eines effektiven 30 Min. Trainings- und einfachen Ernährungskonzeptes für Frauen jeden Alters. Bei Mrs Sporty macht es nicht nur Spaß zu trainieren, sondern dort erhalten alle Frauen die individuelle Unterstützung, die sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen und sich wohlfühlen. Dort wo sich alle Komponenten treffen, sind Erfolge und Effekte sicher!

Trainingsgeräte

Das Training besteht aus 8 Geräten zum Training der Hauptmuskelgruppen. Durch die speziell entwickelten Geräte die mit Widerstand funktionieren ist es möglich Agonist und Antagonist zu trainieren.

Ausdauerstationen

An den Zwischenstationen die aus Steppern und gelenkschonenden Platten bestehen wird die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Stationen aus Geräten und Ausdauerstationen sind abwechselnd in einem Zirkel positioniert in dem die Trainerin für die Betreuung der Kundinnen sorgt



Phasen des Trainings

Das 30 minütige Training besteht aus 5 wichtigen Phasen: Aufwärmen, Kräftigungsübungen und Konditionstraining, Abkühlen und Dehnen. In der ersten Hälfte der ersten Zirkelrunde findet die Erwärmung, d.h. nur mit halber Kraft und halber Geschwindigkeit statt. Diese gilt, wie bei allen anderen Sportarten zur Verletzungsprophylaxe, Leistungssteigerung und Einstimmung auf das Training und ist ein wichtiger Anteil jeder Trainingseinheit. Ab der zweiten Hälfte der ersten Zirkelrunde folgt dann die Belastungsphase, welche jedes Mitglied optimal durch den individuellen Puls und/oder das subjektive Belastungsempfinden steuern kann. Die letzte halbe Runde wird zum Cool Down, zur Abkühlung und Regeneration genutzt und ist ähnlich gestaltet wie die erste halbe Runde. Im Anschluss wird individuell mit Anleitung des Dehnmoduls im Dehnbereich gedehnt.

Kraftausdauer

Die Effekte des Zirkeltrainings auf die Kraftausdauer haben **Auswirkungen**

auf den Stoffwechsel

- Verringerung des altersbedingten Kraftverlusts ab 30 Jahren
- Erhöhung des Magermassenanteils und damit der stoffwechselaktiven Zellmasse
- Verbesserung der Stoffwechselbedingungen
- Erhöhung der Mitochondrien-Dichte („Brennöfchen des Körpers)
- Erhöhung des Anteil der Fettverbrennung am Energie-Umsatz (1 kg mehr Muskulatur bedeutet ca. 1,5 kg Fettabbau pro Jahr)
- Erhöhung des Grundumsatzes und damit des Kalorienverbrauchs

auf die Haltung, Figur, Rücken und Gelenke

- Aufrichtung des Körpers und damit Haltungsverbesserung
- Straffung der Muskulatur
- Individuelle „Modellierung“ der Figur
- Stabilisierung und Entlastung der Gelenke
- Verbesserung der Knochenstruktur (Anti-Osteoporose)
- Entlastung und Schutz des Rückens
- Sturz- und Verletzungsprophylaxe

Das Ernährungskonzept

Unser Ernährungskonzept ist ein ausgewogenes Programm aus regelmäßigen und hochwertigen Mahlzeiten, das für jede Kundin bei der monatlichen Körperanalyse mit Ihrer persönlichen Trainerin besprochen, individuell angepasst und umgesetzt werden kann.

Wir hoffen Ihnen alle wichtigen Informationen zu dem Mrs Sporty Konzept gegeben zu haben und würden uns über eine Kontaktaufnahme Ihrerseits sehr freuen.