

1815.  
ratgeber16. April  
18.30 Uhr

## Worauf muss ich achten, wenn ich meine Fitness verbessern möchte?

**Fitness** – Die heutige Leistungsgesellschaft fordert uns alles ab. Um längerfristig bestehen zu können, ist eine gute körperliche Verfassung und Leistungsfähigkeit Voraussetzung. Die Fitness spielt dabei eine entscheidende Rolle und sollte einen nicht zu unterschätzenden Stellenwert einnehmen. Neben dem Willen, regelmässig etwas für seine Fitness zu tun, sollte man verschiedene Faktoren beachten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Dies gilt auch im fortgeschrittenen Alter. Fitnessberater Hans-Peter Brunner weiss genau, worauf es ankommt.

**1815.ch** Was gehört eigentlich zu einer guten Fitness?

Hans-Peter Brunner «Fitness heisst physische und psychische Leistungssteigerung.»

**Was ist der Unterschied von Fitness zu Krafttraining und zu Bodybuilding?**

«Fitness bedeutet physische und psychische Leistungssteigerung. Beim Krafttraining trainiert man natürlich die Kraft, z.B. Dysbalancen-Training und Bodybuilding heisst «Körper formen», wo gezielt der Muskelaufbau gefördert wird.»

**Ist ein Fitnesstraining für jedes Alter geeignet?**

«Es ist nie zu früh und nie zu spät. Körperliches Training wirkt in jedem Alter. Man ist so alt, wie Mann bzw. Frau sich fühlt.»

**Sollte man sich vor einem Training aufwärmen und wenn ja, wie lange?**

«Ja, man sollte während ca. 10 Minuten den Körper auf «Trainingstemperatur» bringen, vor allem bei Kraft-, aber auch bei Ausdauertraining.»

**Sollte man nach dem Training ausgiebig die Muskeln dehnen?**

«Nirgends wird mehr «gestritten» als beim Dehnen – sei es vor, während oder nach dem Sport. Wichtig scheint mir, dass man es macht, wie es einem am besten entspricht, während einer Dauer von ca. 10 bis 15 Minuten.»

**Was ist der Unterschied zwischen anaerobem und aerobem Fitnesstraining?**

«Anaerobes Training: Mit Sauerstoffschuld trainieren Leistung bereitstellen.  
Aerobes Training: Mit Sauerstoff Leistung bereitstellen.»

**Was ist der Vorteil, wenn ich meine Fitness im Fitnessstudio verbessern möchte?**

«In einem guten Fitnessstudio wird man während dem Trainieren fachgerecht betreut. Im Fitnessstudio wird man natürlich nicht vom Wetter beeinflusst und die Motivation zum Training ist höher, da man viele Gleichgesinnte trifft und z.B. in Gruppenkursen einander anspornen kann.»

**Ist für den Normalbürger eine fitnessgerechte Ernährung notwendig?**

«Mit der Ernährung ist es wie beim Bau eines Hauses: Die Arbeiter sind die Kohlenhydrate, die Baustoffe wie Zement und Ziegel sind die Proteine (Eiweiss). Wie beim Hausbau darf kein Element fehlen und sollte bedürfnisgerecht vorhanden sein.»

**Was ist der Unterschied zwischen Kondition und Ausdauer?**

«Unter Ausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung sowie die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung (z.B. Marathon). Es kann auch als Durchhaltevermögen einer Person beschrieben werden (Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer).

Die Kondition ist ein Zusammenspiel der menschlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit).»

**Was bringt ein gutes Rückentraining und was sollte man dabei beachten?**

«Jeder ist für sich und seine Gesundheit selber verantwortlich. Die Muskulatur stützt die Wirbelsäule rechts und links. Nicht nur die Rückenmuskeln, sondern auch die Bauch- und Gesässmuskeln helfen da mit. Man sollte nicht erst mit Training beginnen, wenn der Schaden schon zu gross ist.»

**Unser Experte**

Hans-Peter Brunner ist Teamleiter und Spinning-Instruktor im Fitness Palace in Brig. Dank seiner langjährigen Praxis im Ausdauer- und Fitnessbereich weist er sehr viel Erfahrung auf. Er stellt sich den 10 Fragen von 1815. Seien Sie live am 1815.-Ratbertreffen vom 16. April 2019 dabei.



**Live dabei im 1815.träff**★

Dienstag, 16. April 2019, 18.30 bis circa 20.30 Uhr  
Kapuzinerstrasse 33, Brig-Glis

**Liebe WB-Leserin, lieber WB-Leser**

Auf 1815.ch/ratgeber werden regelmässig alltägliche Themen behandelt, zu denen Experten zu wissenswerten Fragen Stellung nehmen. Der Experte wird dann eine Woche nach dem Erscheinen im «Walliser Boten» live im 1815.träff in Glis rund um das Thema die Antworten vertiefen.

**Die Teilnahme für WB-Leserinnen und WB-Leser ist kostenlos.** Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Falls Sie vorgängig ebenfalls eine Frage stellen möchten, die am 1815.ratgeber-Träff vertieft werden soll, können Sie das gerne mit der Anmeldung tun.

**Anmeldung bis 15. April 2019. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**  
Mengis Druck und Verlag AG · T 027 948 30 50 · www.1815.ch/ratgeber  
Im Anschluss an den Anlass wird ein kleiner Apéro serviert.



**Nächster Anlass – jetzt schon vormerken!**  
Freitag, 17. Mai 2019, 18.30 Uhr

Thema: «Was man bei einer gesunden Ernährung beachten sollte»  
Die Ausschreibung erfolgt am 9. Mai 2019

## Fitness-Palace Brig 30 Jahre in Form!

**Unser Angebot auf einen Blick:**

Fitness-Krafttraining, Rückencenter, Wellness, Leistungssport,  
Physio- und Stosswellentherapie, Pilates, Yoga, Ernährungsberatung.

Danke für 30 Jahre Vertrauen!

www.fitness-palace.ch

**JUBILÄUMS-  
ANGEBOT**  
3 Monate GRATIS!  
Wer bis zum 31. Mai 2019  
eine neue Jahresmitgliedschaft  
abschliesst, trainiert die  
ersten drei Monate gratis!

**Fitness-Palace** 30 JAHRE  
HEALTH & FITNESS  
EST. 1989