



Einfache Übungen für mehr Kraft – und Spaß

Das tragbare Fitnessstudio: ab sofort in teilnehmenden Reformhäusern und unter www.reformhaus-shop.de

Activate your life – Bewegung aus Tradition

„Unseren Körper in Bewegung halten und die Muskulatur ausreichend fordern“ – neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichende Bewegung eine der Grundsäulen der Reformhaus® Tradition. Zeit also, diesen Baustein für unsere Lebensqualität wieder aufleben zu lassen



Wir schreiben den Beginn des 20. Jahrhunderts. Eine Zeit, in der die Lebensreformbewegung eine alternative Lebensphilosophie zur industrialisierten Gesellschaft aufzeigt. Dies ebnet auch den Weg für die Reformhäuser, unter anderem mit dem Thema: „Bewegung in der Natur hält Körper und Geist gesund!“ Über 100 Jahre später hält diese Leitidee in neuem Gewand wieder Einzug in die Reformhäuser, denn an der Wahrheit hinter diesem Spruch hat sich bis heute nichts geändert. „Activate your life“ soll aber nicht nur ein einfacher Slogan sein, der zu mehr Bewegung auffordert, sondern bildet den Rahmen für eine ganz neue Themen- und Produktwelt in Ihren Reformhäusern. Der Kern ist das neue Bewegungsprogramm.

Fit für den Alltag

Das „Reformhaus® activate your life“-Bewegungsprogramm, das von einem Team von Sportwissenschaftlern um Prof. Ingo Froböse entwickelt wurde, setzt sich aus einem Ganzkörpertraining zur Stei-

gerung Ihrer Muskelkraft und Koordination sowie Übungen für eine gezielte Regeneration zusammen. Das Besondere daran ist, dass die Durchführung kaum mehr als 20 Minuten in Anspruch nimmt und damit problemlos in den Alltag integriert werden kann. Wenn wir unsere Alltagsbewegung um ein regelmäßiges Training (3- bis 4-mal pro Woche) ergänzen, ist ein Kraft- und Energieschub bereits nach kürzester Zeit spürbar, der uns alltägliche Aufgaben mit einer neuen Leichtigkeit erledigen lässt.

Die richtige Mischung aus Muskeltraining und Regeneration

Kraft und Koordination sind das Eine, aber unser Wohlbefinden hängt auch von der richtigen Balance zwischen Belastung und Entspannung ab. Genau wie der gesamte Organismus brauchen speziell unsere Muskeln Erholung. Denn erst in den Phasen der Regeneration finden Aufbau- und Umbauprozesse statt, die die Muskulatur geschmeidig und leistungsfähig machen. Doch Regeneration heißt nicht faul auf der Couch liegen, sondern vielmehr aktiv zur Erholung des Bewegungsapparates beitragen. Dies gelingt am besten durch gezielte Massagen, Dehnübungen oder bewusste Muskelentspannung und ist deshalb ein elementarer Bestandteil des „Reformhaus® activate your life“-Bewegungsprogramms. ⇨

10 ÜBUNGEN ALS MUSKEL-RUNDUM-VERSORUNG:

* Kraft, Koordination und Regeneration

All das sind Attribute, die unsere Muskulatur benötigt, um möglichst effizient zu arbeiten. Deshalb wurde das „Reformhaus® activate your life“-Bewegungsprogramm so entwickelt, dass es nur 10 Übungen bedarf, um genau diesen Trainingsanforderungen gerecht zu werden. In der Praxis bedeutet das: sechs Übungen, mit denen wir alle große Muskelgruppen kräftigen und zugleich das Zusammenspiel einzelner Muskeln schulen.

In den restlichen vier Übungen dreht sich alles um die Muskelpflege. Geht es um die richtige Regeneration, nimmt das Bindegewebe, welches unsere Muskeln umschließt, eine zentrale Rolle ein.

* Entspannungskur mit der Massagerolle

Übungen mit der Massagerolle steuern genau diese Faszien genannten Strukturen an. Durch das Abrollen der belasteten Muskelpartien werden Verklebungen gelöst und alte Flüssigkeit aus dem Gewebe gestrichen. So bleibt Ihre Muskulatur elastisch und wird besser durchblutet.

Ob nach dem Training oder zwischendurch, ob Arme, Rücken oder Beine – einfache die beanspruchte oder verspannte Muskulatur mit der Massagerolle bearbeiten. Wundern Sie sich nicht: Die ersten Durchgänge werden sich gewöhnungsbedürftig anfühlen, doch durch die regelmäßige Anwendung werden Sie, wie bei einer guten Massage, alles wohltuender empfinden, da Ihr Gewebe weicher und elastischer wird.

IM GESPRÄCH MIT

Ein Turnbeutel als mobiles Fitnessstudio

Sich extra Zeit nach einem anstrengenden Tag nehmen und dann noch in das entfernte Fitnessstudio oder den Verein fahren – wir alle haben schon Zeitmangel und Entfernung vorgeschoben, warum das mit dem Sportprogramm heute leider nichts wird. Deshalb sind es gerade die kleinen Pausen zwischendurch, die wir wunderbar als Trainingsphasen nutzen können. Und mit den speziell für das Bewegungsprogramm ausgewählten Kleingeräten im praktischen Turnbeutel ist das persönliche Fitnessstudio gleich mit dabei. Ob schnell ein paar Kraftübungen mit dem Trainingsband oder eine kurze Mobilisationsübung mit dem Massageball gegen den verspannten Rücken – Ihr gesamter Organismus dankt Ihnen jede Art des Trainings mit vermehrter Ausschüttung von Glückshormonen, einer erhöhten Stoffwechselaktivität und einem besseren Körpergefühl. Nehmen Sie sich die Zeit für ein aktivierendes und stresslinderndes Training und Sie werden sehen: Was den Menschen vor 100 Jahren gut getan hat, das ist auch heute noch ein wichtiger Beitrag für mehr Lebensqualität.

Die genauen Übungsbeschreibungen finden Sie im „activate your Life“-Turnbeutel, mit dem unten stehenden QR-Code oder auf unserem neuen „Reformhaus® activate your life“-Youtube-Kanal unter [youtube.com/c/ReformhausBewegung](https://www.youtube.com/c/ReformhausBewegung)



PROF. INGO FROBÖSE
wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® activate your life“

„Die Dosis macht das Gift“

Hilft Bewegung dem Immunsystem?

Jede Bewegung stimuliert und aktiviert unser Immunsystem. Daher ist körperliche Aktivität unabdingbar! Das betrifft konkret zwei Ebenen: einerseits wird durch Bewegung die Anzahl der „Polizisten“, also die Quantität der Abwehrzellen des Immunsystems, deutlich gesteigert – und zum Anderen verbessert sich die Qualität des Systems, weil wir effizientere „Einsatztruppen“ bekommen. Bewegung, unabhängig vom Wetter, ist in der richtigen Dosis damit das Beste, was man für sein Immunsystem tun kann.

Wie hilft „activate your life“ dabei?

Die Dosis macht letztlich das Gift – insofern ist es wichtig, in ein qualitativ gesichertes Programm einzusteigen. Deshalb sind die „Reformhaus® activate your life“- Bewegungsprogramme so konzipiert, dass Kräftigung und Regeneration gleichermaßen im Fokus stehen. So kann die Trainingsbelastung an das eigene körperliche Befinden angepasst und unser Organismus auch durch Entspannungs- und Regenerationsübungen unterstützt werden.

Wann ist sportliche Aktivität tabu?

Das Immunsystem weiß schon genau, wann es zu viel ist. Insbesondere, wenn sich die Temperatur erhöht, ist Vorsicht geboten. Bei fieberartigen Erscheinungen laufen zu viele entzündliche Prozesse im Organismus ab – Sport ist dann ein absolutes Tabu! Messen Sie im Zweifelsfall Ihre Ruhe-Herzfrequenz. Ist diese um 3–4 Schläge erhöht, sollten Sie getrost zu Hause bleiben.

Text: fischimwasser



Wenig Aufwand, große Wirkung: Mit kleinen Übungen gezielt die Muskeln stärken



Noch vor 100 Jahren lag die durchschnittliche körperliche Aktivität bei 8 Stunden am Tag, heute nur noch bei ca. 25 Minuten. Allein Handys und Fernbedienungen sparen uns eine tägliche Wegstrecke von 400 Metern.

Muskeln müssen gefordert werden: Wenn wir sieben Tage im Bett liegen, verlieren wir bis zu 35% unserer Muskelkraft. Gleichzeitig können wir durch kontinuierliches Training unsere Muskelkraft binnen eines Jahres verdoppeln.

ANZEIGE



Wieder zu Kräften kommen

Alsiroyal EnergyPlus®

Die Trink- und Aufbaunahrung bei Mangelernährung, Krankheit, Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Entwickelt nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft.

26 Vitamine und Mineralstoffe

Hafervollkorn statt Zucker

Pflanzen-Eiweiß statt Milch-Eiweiß

Ungesättigte Fettsäuren

- ✓ vegan
- ✓ vegetarisch
- ✓ zuckerfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ ohne Konservierungsstoffe



Pur als Drink oder zum Anreichern von Speisen und Getränken, herzhaft oder süß, individuell dosierbar.

Mehr Informationen und Tipps zur Zubereitung in unserem Kurzfilm unter: www.alsiroyal.de/Aufbau-Kraeftigung/



M 2016_01_01



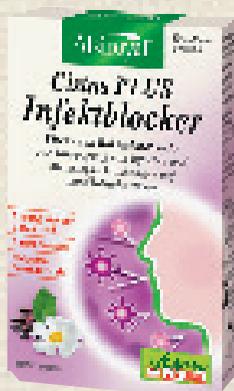
Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Regelmäßige Bewegung stärkt unser Immunsystem. Aber manchmal braucht es zusätzliche Unterstützung. Was hilft? Lesen Sie diese Tipps



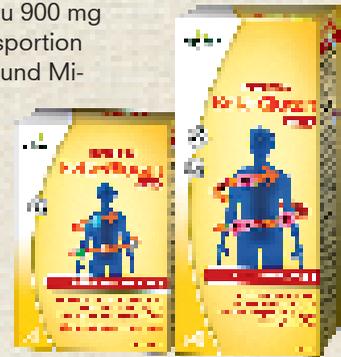
BIO ZELLSCHUTZ MIT ARONIA & ACEROLA

Die dunkel-violette Aroniabeere und die leuchtend-rote Acerola sind eine optimale Kombination für die Gesundheit. Die neuen Bio Zellschutzkapseln von Aronia ORIGINAL enthalten hochwertiges Aroniabeeren Pulver und Acerola-Extrakt – alles in Bio-Qualität. Die wertvollen Polyphenole und das natürliche Vitamin C aus beiden Früchten bilden ein starkes Duo und sind eine einfache Ergänzung für die tägliche Nährstoffversorgung. Das Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. Empfehlung: Täglich vier Kapseln über den Tag verteilt.



DIE BIOAKTIVE KOMBINATION FÜR IHRE IMMUNABWEHR

ImmunPRO Beta-Glucan enthält bis zu 900 mg hochwertige Beta-Glucane pro Tagesportion und sorgfältig ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe für ihr Immunsystem. Diese Kombination unterstützt die körperlichen Abwehrkräfte und trägt zu einem aktiven Immunsystem bei. Die darin enthaltenen Beta-Glucane (Yestimun®) weisen eine besondere dreidimensionale Struktur und Bioaktivität auf.



VITAMINSCHUB FÜR DIE GANZE FAMILIE

Acht Vitamine, u. a. D3 und natürliches Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche stecken in dem Multi-Vitamin-Energetikum von Salus. Ideal in den Herbst- und Wintermonaten, um ganz unkompliziert das Immunsystem zu stärken und den Körper in der dunklen Jahreszeit mit genügend Vitamin D zu versorgen. Das Multi-Vitamin-Energetikum enthält das

Gute aus 12 verschiedenen Früchten und Kräutern in Bio-Qualität und ist natürlich frei von Konservierungsstoffen, Alkohol, Gluten und Laktose. Toll für die ganze Familie und schon für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

VIREN- UND BAKTERIENABWEHR

Herbst und Winter sind Monate mit einem hohen Infektrisiko. Gut, dass wir effektiv vorbeugen können. Der Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker tut dies, in dem er einen Schutzfilm über die Mund- und Rachenschleimhäute legt und so das Eindringen von Viren und Bakterien vermindert. Auch wenn es schon im Hals kratzt, helfen die Lutschpastillen. Ihr fruchtig frischer Geschmack macht die Infektabwehr zum Genuss.