

## Fit bis ins hohe Alter

Wer seinen Körper bis ins hohe Alter in Form halten will, sollte sich rechtzeitig um eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung kümmern. Es nützt nichts, den Mitmenschen zuzuschauen, die im Fitness Treff die Pfunde zum Purzeln bringen. Selber aktiv werden, das ist das Gebot der Stunde. Doch häufig fehlt die Fachkenntnis, um gezielt Muskeln aufzubauen und die Ausdauer zu trainieren. Dann muss man sich entweder das Wissen und die Erfahrung eines Personal Trainers zunutze machen oder sich um entsprechende Fachliteratur kümmern. Besonders hilfreich sind Zeitschriften, die sich ausschließlich mit den Themen Sport und Fitness auseinandersetzen.

### Wertvolle Tipps und Insiderwissen aus Fitness-Magazinen

Gerade der Anfänger findet in entsprechenden Magazinen wertvolle Tipps und jede Menge Insiderwissen. Erfahrene Redakteure haben die Materie ausgiebig recherchiert und aufgearbeitet und in unzähligen Artikeln zusammengefasst. Das Abonnement einer solchen Fachzeitschrift ist ein guter Start, wenn man auf dem Gebiet noch nicht so bewandert ist. Auf diese Art und Weise vermeidet der Neuling Fehler, die nicht nur Geld, sondern im schlimmsten Fall sogar die Gesundheit kosten können.

### Die richtige Ausrüstung auswählen

**Weitere Infos zu diesem Thema im kostenlosen E-Book fit bei <http://www.trendfit.net>**

Vor allem geht es darum einen persönlichen Fitness Trainingsplan zu erstellen und die richtige Ausrüstung auszuwählen. Je nach Sportart müssen Gerätschaften, Zubehör und passendes Schuhwerk angeschafft werden. Wer hierfür keinen professionellen Trainer zur Hand hat, ist mit den Inhalten eines Fitness-Magazin bestens bedient. Neben den bereits angesprochenen Fachartikeln schalten die großen Sportausrüster in diesen Publikationen bevorzugt ihre Anzeigen. Dadurch gewinnt der interessierte Neuling einen ersten Einblick, welche Produkte auf dem Markt sind und für ihn infrage kommen.